المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat

عدد رمضان

318
وصفة مضمونة النجاح

للمزيد من الوصفات و كتب الطبخ يرجى زيارة الرابط التالي
http://cuisine-mama.webege.com/biblio/index.html

تشيز كيك التمر
ص334

156 وصفة رمضانية من كل أركان العالم العربي
25 وصفة حلويات 12 وصفة تمر 30 وصفة كوكتيل
43 وصفة مقبلات 8 وصفات للاطفال
30 وصفة خاصة للحمية من السكري
6 وصفات تونسية والمزيد..

منتدى بناتي
www.banaaty.com

9 789948 157571

الإمارات: ١٠ درهم - السعودية: ١٠ ريال - الكويت: ٨ دينار - البحرين: ١٠ دينار - عمان: ١ ريال - قطر: ١٠ ريال
مصر: ١٠ جنيه - لبنان: ٢٣٠٠٠ ليرة - الأردن: ١,٥ دينار - سوريا: ١٠٠٠ ليرة - تونس: ٤٠ دينار - International $ 28 € 20

قائمة طعام رمضان

تمر، تمر، تمر

21

ألذ ما نتناوله في رمضان هو التمر، فلنستمتع بوصفات مميزة أساسها التمر اللذيذ والمغذي

213 حمية السكّر

وصفات صحيّة خاصة لمراعاة مرضى السكّر

المشروبات

٣٠ وصفة من العصير، السموثي والكوكتيل للإنتعاش بعد يوم صيام حار

293

رمضان والأولاد

203

إرضاء الأولاد مهمة سهلة مع الوصفات المعدّة خصيصاً لفتح شهيّتهم على الإفطار!

167

رمضان دعد

دعد تنتقي ما تحبّ أن تقدّمه لعائلتها وتتشاركه الآن مع قرائها الأحباء، قراء فتافيت عائلتها أيضاً!

رمضان ليلى

ليلى تشاركنا وصفاتها المفضّلة خلال شهر رمضان.

149

أ...

يحمل لنا هذه المرة الشيف ...
وصفات من تونس لتزين سفرتنا في رمضان.

247

منتدى بناتي
www.banaaty.com

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات والشوربات:

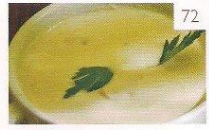
38 شوربة الخضار

39 سمبوسك الفول

43 شوربة الطماطم

47 شوربة البازلاء

69 شوربه البندورة


72 شوربة الدجاج

76 شوربة السبانخ

81 شوربه الخضار

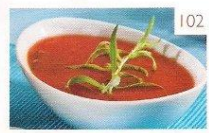
85 شوربه العدس

88 شوربة الذرة

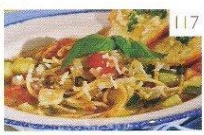
90 البطاطس المحروسة

91 شوربة الفطر

98 شوربة الحمص مع باستا الديتالييني


102 حيلي البطيخ

103 شوربة العدس بالأرز


117 شوربة السبانخ والسباجيتي

123 كودورا باتيد

129 المحمرة

136 سمبوسك باللحم

142 البريك بالجبن

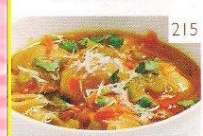
150 شوربة العدس بالحامض

156 السمبوسك باللحم

169

170

190 شوربة العدس القوية


215 شوربة الخضروات والباستا

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

تكملة المقبلات والشوربات:

شوربة الخضار

232 شوربة العدس بالطماطم

236 شوربة الطماطم الكريمية

241 خبز الكتان

شوربة الحمص المركزة

282 السمبوسك بالخضار

284 السمبوسك بالزعتر والسمسم

285 السمبوسك باللحم (سمبوسك تقليدي)

السمبوسك الحار

287 لفائف الهنيون المشوية

288 السمبوسك بالسبانخ

289 مسخن السمبوسك

السمبوسك بالبشاميل

291 أكواب فطيرة الدجاج

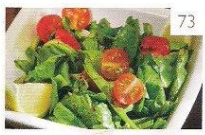
353 البابا غنوج

355 جبن الحلوم المشوي مع الزعتر والفلفل الرومي الأحمر

السلطة:

357 الخرشوف الكامل في صوص الليمون والثوم

71 فتوش


73 سلطة الروكا (الجرجير)

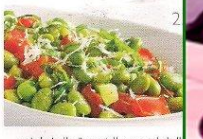
77 سلطة عربية

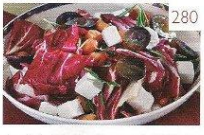
80

84

92 سلطة الملفوف

135 سلطة الفليفلة الحمراء المشوية


2 الداعامي مع الكوسة والطماطم


280 سلطة الفول وجبن الفيتا بإكليل الجبل

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

الأطباق الرئيسية:

40 الطماطم المحشية

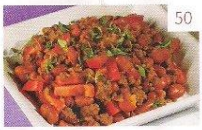
42 الجلاش المحشي بجبن الفيتا والنعناع المجفف

44 الأرضي شوكي المحشي

46 بانيه اللحم البقري

49 الأرز المكرمل

48 أجنحة الدجاج


50 الفول باللحم المفروم

51 الكفتة المصرية

55 الفول بالبشاميل

58 كفتة البطاطس

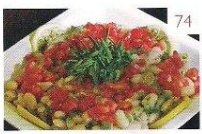
57 ساق الحمل

56 كسرولة الأرز

59 كبد الدجاج الإسكندراني

68 بامية بالزيت

70 خاروف محشي


74 فاصوليا بالزيت

75 شيخ المحشي

78 مسقعه باذنجان

79 المغربية

80 البصارة (طبق مصري أصيل)

82 الورق عنب بالزيت

83 الملوخية

86 المدردره

87 فته الدجاج

94 لبن امو

96 الكباب العجالي على طريقة ميسينا

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:

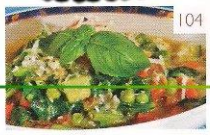
باستا الكاساريتشيا مع صوص البيستو بالمكسرات

الأرز بالأرضي شوكي (خرشوف)

بودنج الأرز الصقلي

باستا البوكاتيني مع البطارخ على طريقة ترابانى

سباجيتي بالباذنجان والطماطم والجبن على طريقة قطانية



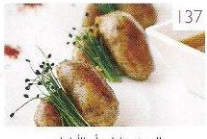
كروكيت الأرز

شوربة الفاصوليا الجافة والباستا

الطماطم المحشية المخبوزة على طريقة مرسى علي

الكانولي

السلق المقلي



كارنيارك

شيخ المحشي

شوربة الخضروات الطازجة

شوربة فاصوليا البورلوتي مع الباستا

الخيار المحشي على الطريقة الصقلية

لفائف الباذنجان المخبوزة

الكبة النيئة

السندوتات أو الأباوات

فخدة الطراطور

الفلفل الرومي الأصفر والأحمر المخبوز

كرات الباذنجان المقلية

سباجيتي من مسينا على طريقة صقلية

سلطة الخضروات الصقلية الحلوة والحامضة

باستا بالشمار في المرق

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الأطباق الرئيسية:

144 الكبة النية

145 يلانجي

146 اليبرق مع محشي القرع الميبس

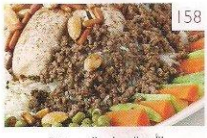
151 الكفتة بالطماطم

152 فخذ الحمل بالخردل والعسل

154 كبسة السمك

155 فتة الكفتة

157 ورق عنب مع شرائح اللحم


158 الأرز بالهيل والمستكة

159 المشكل (خضروات محشوة)

160 الرشتة بالعدس

161 الأومليت اللبناني (العجة)

162 مربى اللبن

168 الروبيان المشوي

171 الباذنجان بدبس الرمان الحامض

173 قرع أنابلما

174 سلطة الفاصوليا الجافة

175 أعناق الحملان مع الأرز

177 سلطة الباذنجان والطحينة

181 الصفيحة المنفوشة

186 الفتة المصرية البسيطة (بالخل والثوم)

187 ساق الديك الرومي مع الأرز

188 الباذنجان المحشي باللحم

189 بامية ويخة

193 الكشك بالدجاج

195 فطيرة السبانخ والريكوتا (أو الجبن الأبيض)

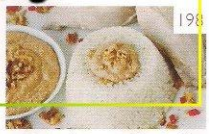
منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

تشمل الأطباق الرئيسية:

الديك الحبشي بالفريك

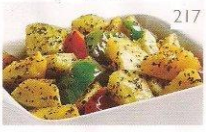
197
فطيرة الدجاج والقطر


198
الدجاج بالشركسية على طريقة الأمهات

199
المسقعة النباتية

سمك الباراكودا في الفرن

214
اللحم البقري المشوي وسلطة الأفوكادو مع صوص الكزبرة والليمون الحامض


217
القرع العسلي المشوي مع الفلفل

219
سلطة الدجاج على طريقة سيشوان

السمك المسمم

221
السلمون المشوي مع كريمة الليمون الحامض

222
سمك الهامور المشوي والكرات مع صوص الخردل

224
سلطة اللحم البقري البحر متوسطية مع صوص الليمون

سلطة صدور الدجاج الحارة

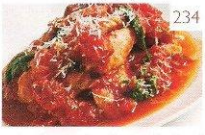
226
الروبيان الحار بالطماطم مع الكسكس

228
برجر الخضروات بالجبن والقطر

229
الهليون والذرة مع طلاء العسل والمسطردة

231
براكيولي اللحم البقري مع صوص الطماطم والريحان

233
لفائف بوريتوس الدجاج الأسيوية


234
الدجاج بالريحان والطماطم مع السبانخ

248
الروبيان التونسي المشوي الشهير

250
الشكشوكة التونسية

251
الحريسة التونسية

356
يخنة الحمل بلمسة شمال أفريقية

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

الحلويات:

22
حلوى التمر والجزر

23
التمر بجوز الهند

24
أصابع التمر والمكسرات

قوالب التمر

26
فطيرة التفاح والتمر

27
كرات التمر والزبيب والمكسرات

28
تارت التمر

29
مربعات التمر

30
لقمات التمر

31
لفائف التمر المحمر

32
التمر المحشي المحلى

34
أصابع عجين التمر الحارة

41
حلوى التمر

53
الفواكه المجففة المغطاة بمعجون اللوز

61
المشمش المجفف المحشي بالكريمة الطازجة

97
قطائر الريكوتا الوقلية

107
كعكة القستق

116
كعكة الريكوتا المخبوزة على طريقة جيلا

122
كوتشيا

128
القطايف بالجوز

131

134

140

163

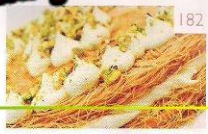
منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

الحلويات

الفوج

180 سلطة الشمام والبطيخ


182 العثملية

239 كعكة الجبن بالفانيليا والكراميل

240 فلان جيك الشوفان

243 خبز الموز

244 بارفيه الكيوي والزبادي

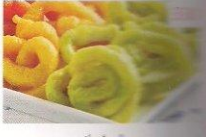
245 بارفيه زبادي الفراولة والموز

246 صينية التفاح والجزر

252 الدونات التونسية

283 أبواق الشوكولاتة

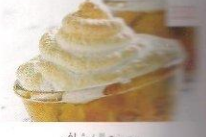
326 المهلبية بالسحلب


327 المشبك

327 جدائل جوز البقان والتمر

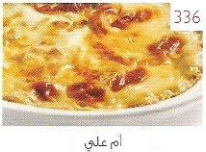
328 باف بيسترى الفستق مع حشو الفستق

331 تارت البلح


333 بودنج الخشاف

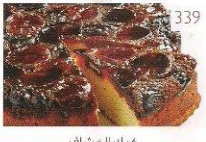
333 فطيرة الكرز خالية من السكر وقليلة الدسم

334 تشيز كيك التمر


336 أم علي

338 بسكويت التمر

338 فوندان التمر


339 كيك الخشاف

340 بريولية الخروب والكيكدينو والتمر هندي

342 فوندان الليمون

342 فطيرة جوز البقان

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

تكملة الحلويات:

346 مفاجآت الثور

347 كعكة العسل

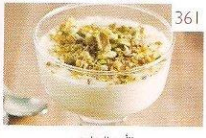
348 كعكة الطوفي والتمر

349 كوكيز المارينج والمربى

350 التيراميسو

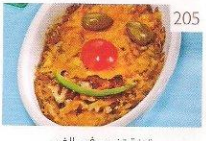
351 تارتليت الفراولة بعجين الباف بيستري

360 المعمول بالفستق والتمر واللوز


361 الأرز بالحليب

وجبات الأولاد:

204 رفيق الإفطار


205 تونة تذوب في الفم

206 الدجاج الماكسيكي المقرمش

207 الدجاج المخبوز بالبرتقال

208 الدجاج بالصلصة

209 كسرولة البيض

210 الدجاج بالمانجو الشهي

211 كسرولة التونة

المشروبات والعصائر:

294 سموذي الباباي

295 سموذي الشوكولاتة

296 عصير البرتقال

298 عصير التفاح الأخضر

300 سموذي لاتيه القهوة

301 عصير الرمان

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

تشكيلة المشروبات والعصائر:

سموذي الأناناس

305
سموذي الفراولة الطازج

306
سموذي التمر

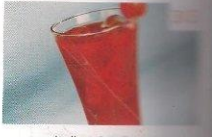
307
عصير التفاح الأحمر

سموذي التوت المشكل

309
سموذي الشمام

310
سموذي البطيخ والشمام

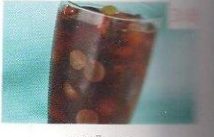
312
عصير المانجو


عصير الطماطم الطازج

314
سموذي الرمان

315
عصير الأناناس

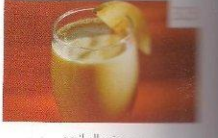
316
سموذي الأفوكادو

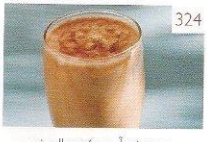

عصير العنب

319
عصير الفراولة

320
سموذي التوت والفراولة

322
سموذي الليمون الحامض


سموذي المانجو


324
سموذي آيس كريم الموز

297
سموذي الكوكتيل

299
عصير جوز الهند والجيلي

عصير الكيوي والليمون الحامض

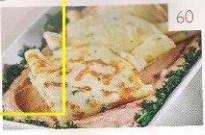
321
عصير جوز الهند

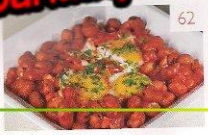
منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

الفول والحمص:

45 فطائر الفول المقلية


60 كريب الفول


62 الفول بالبيض العيون

الحمص الحلو والحامض

265 حمص بالطماطم المجففة

265 حمص بالشيت

266 الحمص الحار

267 غموس البيستو بالحمص

268 غموس الحمص مع الفلفل المشوي

269 حمص حار بالطماطم

270 حمص وطماطم مشوية

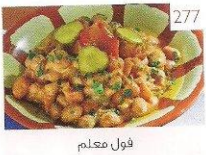
271 الحمص المحمر

272 سلطة التونة والحمص الحارة

273 سلطة الحمص والجرجير وجبن الفيتا

274 صلصة الفول والأفوكادو

276 معجون الفول الحار


277 فول معلم

278 فول بالكاري مع لبن زبادي بالنعناع

279 بوريتو الفول

359 بليلة الحمص

اللبنة:

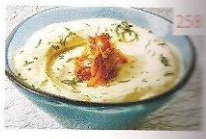
256 لبنة الشاي الأخضر بالعسل

257 لبنة بالكرز واللوز

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قائمة الوصفات المصورة

اللبنة:

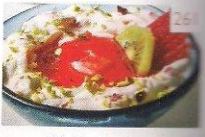


لبنة بالكاري

لبنة باليتسون

لبنة الحمضيات

لبنة بالكاجو والمشمش



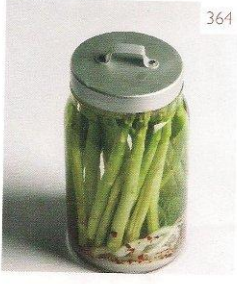
لبنة بالكيوي والفراولة

لبنة بالقهوة

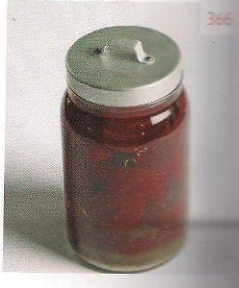
لبنة بالعنب

لبنة بالزنجبيل والكمثرى

المخللات

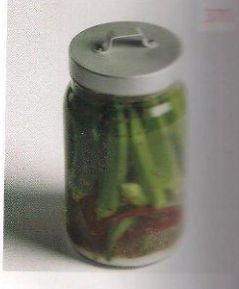


مخلل الهليون



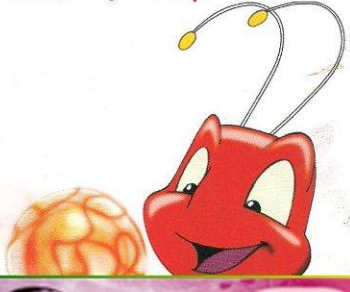
مخلل الشمندر

مخلل الشبد



مخلل الدامية

fatafeat
Academy
Step-by-Step



منتدى بناتى
www.banaaty.com

حلوى التمر والجزر

المقادير

- 1 كجم من الجزر المبشور
- 1 لتر من الحليب الطازج
- 200 جم من الحليب البودرة
- 2 كوب من السكر
- 2 ملعقة كبيرة من السمن
- ½ كوب من التمر الخالي من النوى
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الهيل
- فستق للتزيين

الطريقة

1. يوضع الحليب والجزر المبشور في قدر عميق ويطبخا على درجة حرارة متوسطة حتى يجف الحليب، مع تقليب المزيج باستمرار لمنع الالتصاق.
2. يضاف السكر ومسحوق الهيل و½ كوب التمر ويقلبوا باستمرار لمدة من 5 إلى 7 دقائق.
3. يضاف السمن والحليب البودرة ويقلبا جيدًا على درجة حرارة منخفضة حتى يبدأ السمن في الانفصال.
4. يزين بالتمر وبعض الفستق.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

فطيرة التفاح والتمر

المقادير

- 200 جم من التمر المخلي من النوى والمقطع إلى شرائح
- 700 جم من التفاح الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة
- ½ كوب من السكر
- ½ ملعقة صغيرة من القرفة
- 4 ملاعق كبيرة من الدقيق
- رشة من الملح
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد الذائب
- 1 عبوة من قشرة الفطائر الجاهزة للاستخدام

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط السكر مع القرفة والدقيق والملح جيدًا، ثم يضاف الخليط إلى التفاح المقطع والتمر في وعاء كبير الحجم ويخلط معه بخفة.
3. توضع القشرة السفلية في صينية للفطائر، ثم يوضع خليط التفاح والتمر فوقها.
4. توضع بعض قطرات من الزبد، ثم توضع [illegible] فتحات كثيرة بها قرب المنتصف ليتصاعد منها البخار أو بإغلاقها بشرائح طولية.
5. تطوى حافة القشرة العلوية أسفل القشرة السفلية ويضغط عليهما معًا لإغلاقهما بأطراف الأصابع، ثم تجعد الحواف بالشوكة.
6. تخبز في الفرن لمدة من 45 إلى 50 دقيقة، ثم تبرد وتقدم.

لقمات التمر

المقادير

250 جم من التمر المخلي من النوى والمقطع
1 ملعقة صغيرة من بشر البرتقال
1 ملعقة كبيرة من الزبد
½ كوب من بذور الصنوبر المحمصة
1 عبوة صغيرة من أقراخ عجين الباف بيستري

الطريقة

1. في وعاء متوسط الحجم يخلط الزبد مع بشر البرتقال وبذور الصنوبر والتمر جيدًا، ثم يوضع الخليط جانبًا.
2. يقطع فرخ من عجين الباف بيستري إلى مربعات صغيرة أو إلى الشكل المفضل.
3. يوضع خليط التمر على مربعات الباف بيستري، وتطوى المربعات أو تترك مفتوحة، ثم توضع في صينية خبز مفروز بها ورق شمع.
4. يخبز في الفرن على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من 10 إلى 15 دقيقة حتى ينضج الباف بيستري ويكتسب اللون البني الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

لفائف التمر المحمر

المقادير

250 جم من التمر المخلي من النوى والمقطع ناعمًا

¼ كوب من اللوز المقطع

1 ملعقة كبيرة من عصير البرتقال (أو أكثر، حسب الحاجة)

بشر 1 ليمونة مبشور ناعمًا

لفائف زلابية

زيت نباتي للقلي

سكر بودرة للرش

قرفة مطحونة للرش

½ كوب من حلوى الخطمي (المارشميلو) المقطع

الطريقة

1. يخلط التمر المقطع مع اللوز والمارشميلو وعصير البرتقال وبشر الليمون، ويضاف المزيد من عصير البرتقال إذا احتاج الأمر، من أجل أن يكون الخليط رطبًا بما يكفي لأن يتماسك.
2. يشكل خليط التمر على شكل أسطوانات بعرض ¼ بوصة وطول ½ بوصة.
3. توضع لفائف التمر بشكل مائل على لفائف الزلابية وتلف على شكل أسطواني.
4. يلف طرفا الأنبوب.
5. يسخن الزيت على درجة حرارة عالية وتقلى لفائف التمر مع قلبها على الجانب الآخر إذا لزم الأمر حتى تكتسب اللون البني الذهبي.
6. توضع اللفائف على مناشف ورقية لتصفية الزيت الزائد، ثم ترش بسكر الحلواني أو القرفة أو بهما معًا، حسب الرغبة.

بناتي
منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

2 كوب من التمر المخلي من النوى
20 حبة من الفول السوداني المحمص
½ كوب من السكر المبرغل
½ كوب من مسحوق الكاكاو

الطريقة

1. يفتح الفول السوداني ويتم التخلص من القشر.
2. تحشى كل حبة تمر بحبة أو حبتين فول سوداني.
3. يدحرج التمر المحشي في مسحوق الكاكاو والسكر المبرغل.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

أصابع عجين التمر الحارة

المقادير

250 جم من التمر المخلي من النوى والمقطع
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الشطة
1 ملعقة صغيرة من مسحوق القرفة
½ كوب من الزبد
100 جم من الفستق المقطع
1 عبوة من أفراخ العجين
حبوب سمسم

الطريقة

1. يخلط الزبد مع الفستق والتمر ومسحوق الشطة جيداً.
2. يوضع خليط التمر على فرخ العجين ويطوى العجين ويلف، ثم يرش بحبوب السمسم ويقطع إلى قطع بحجم اللقمة، قبل أن يوضع في صينية خبز مغطاة بورق الشمع.
3. يخبز العجين في الفرن على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من 10 إلى 15 دقيقة حتى يكتسب اللون الذهبي البني.

بناتي
منتدى بناتي
www.banaaty.com

رمضان بمختلف النكهات

يختلف إعداد وتقديم بعض الأطباق من بلد لآخر، لا بل معظم الأطباق، مما دفعنا لأن نطير الى مطابخ مختلفة ونزورها من قريب لإعداد وصفات رمضانية على مدار سبعة أيّام،

7 ايام رمضانية من
مصر

7 ايام رمضانية من
لبنان

7 ايام رمضانية من
صقليا

7 ايام رمضانية من
حلب

منتدى بناتي
www.banaaty.com

سمبوسك الفول

المقادير

- كوب من الفول المدمس
- ملاعق كبيرة من البقدونس المقطع
- حبة بصل مفروم
- حبة طماطم
- حبة بطاطس مسلوقة
- حبة صغيرة من الكمون
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- أوراق سمبوسك
- زيت للقلي

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا فيما عدا أوراق السمبوسك والزيت.
2. تحشى أوراق السمبوسك بخليط الفول.
3. تحمر في زيت غزير حتى تكتسب اللون الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الطماطم المحشية

المقادير

10 أو 12 ثمرة طماطم كاملة
1 كوب من الأرز
2 كوب من مرق الدجاج
¼ كوب من البقدونس المقطع
½ كوب من الطماطم المقطعة
1 بصلة مقطعة
3 فصوص مفرومة من الثوم
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، والمزيد منه للرش

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا فيما عدا الطماطم الكاملة.
2. تقطع رؤوس الطماطم الكاملة وتفرغ منها البذور.
3. تحشى الطماطم بخليط الأرز.
4. ترص الطماطم المحشية في صينية خبز وترش بزيت الزيتون.
5. تخبز حتى يصبح الأرز طريًا وتكتسب الطماطم شيئًا من اللون الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

منتدى بناتى
www.banaaty.com

حلوى التمر

المقادير

كعكة باوند بالشوكولاتة مجمدة تمت إذابتها
1 كوب من معجون التمر
1 كوب من كريمة الخفق
12 تمرة محشية

الطريقة

1. تقطع كعكة الشوكولاتة إلى الشكل المرغوب باستخدام قطاعات البسكويت.
2. يخلط معجون التمر مع كريمة الخفق، ثم يفرغ الخليط على الكيكة باستخدام قرطاس حلواني.
3. تزين الكيكة بالتمر المحشي.

المقادير

1 عبوة من الجلاش
¼ كوب من السمن
1 كوب من جبن الفيتا المهروس
¼ كوب من الجبن الرومي المبشور
2 ملعقة كبيرة من الزبد بدرجة حرارة الغرفة
3 ملاعق صغيرة من النعناع المجفف
1 كوب من الحليب
2 صفار بيض
رشة من الفلفل الأسود

الطريقة

1. يرتب نصف الجلاش في صينية خبز مع دهن كل فرخ بالسمن.
2. يخلط نوعا الجبن مع الزبد والنعناع ويفرد الخليط على الجلاش في الصينية.
3. يستمر في ترتيب الأفراخ المتبقية مع دهنها أيضًا بالسمن.
4. يقطع الجلاش إلى الشكل المرغوب.
5. يخلط الحليب مع صفار البيض والفلفل ويصب الخليط على الجلاش.
6. يخبز الجلاش في الفرن على درجة حرارة 200 مئوية حتى يكتسب اللون البني الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الجلاش المحشي بجبن الفيتا والنعناع المجفف

منتدى بناتى
www.banaaty.com

7 ايام رمضانية من
مصر

شوربة الطماطم

المقادير

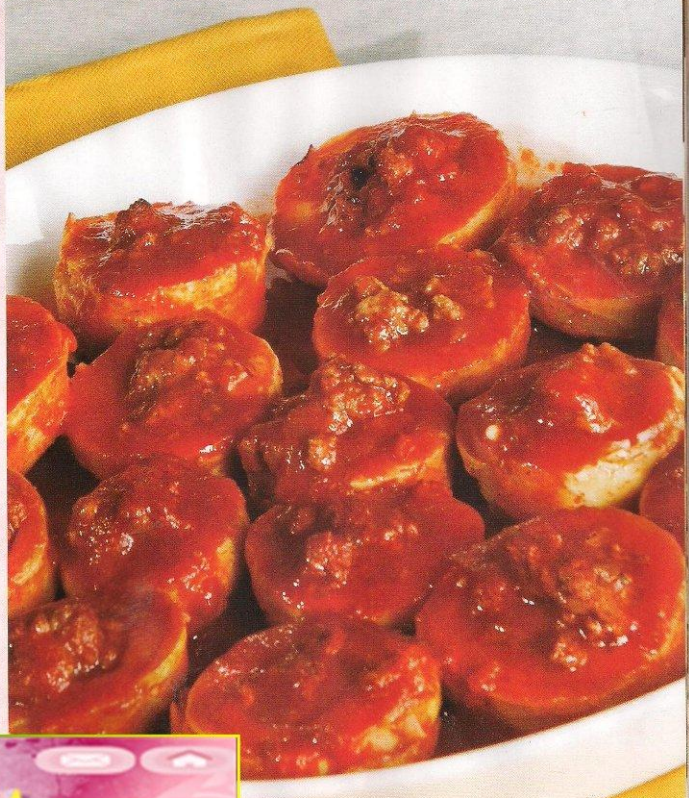
- [illegible] من الطماطم الكاملة
- [illegible] كبيرة من زيت الزيتون
- [illegible] من الثوم
- [illegible] من مرق الخضروات
- [illegible] صغيرة من السكر
- [illegible] وبقدونس أسود، حسب الذوق
- [illegible] صغيرة من الأوريجانو المجفف

الطريقة

1. وضع جميع المكونات، فيما عدا المرق، في مقلاة.
2. تهرى المكونات حتى تقل السوائل ويصبح المزيج سميكًا.
3. يضاف المرق ويضرب المزيج في الخلاط.
4. يعاد المزيج إلى المقلاة ويغلى، ثم يترك ليطهى لمدة 5 دقائق.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الأرضي شوكي المحشي



المقادير

1 عبوة من الأرضي شوكي (خرشوف) المجـ
3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
250 جم من اللحم البقري المفروم
1 بصلة مفرومة
1 فص مهروس من الثوم
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
¼ كوب من معجون الطماطم
1 ملعقة صغيرة من السكر
1 كوب من مرق اللحم

الطريقة

1. يسلق الأرضي شوكي المذوب من الثلج في الماء المغلي وعصير الليمون.
2. يوضع اللحم المفروم في مقلاة مع زيت الزيتون والبصل والثوم والملح والفلفل الأسود ويطهى إلى أن يكتسب اللون البني.
3. يضاف معجون الطماطم والسكر إلى المقلاة ويستمر في الطهي لعدة دقائق أخرى.
4. يضاف المرق ويغلى الخليط، ثم يترك لينضج برفق لمدة 10 دقائق.
5. يحشى الأرضي شوكي بخليط اللحم المفروم، ثم يرص في صينية خبز ويرش ببعض صوص الطماطم.
6. يخبز لمدة 15 دقيقة ثم يقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

فطائر الفول المقلية

المقادير

- كوب من الفول المدمس
- كوب من الماء
- كوب من الزيت
- ملعقة صغيرة من السكر
- ملعقة صغيرة من الملح
- كوب من الدقيق
- ...
- ...

الطريقة

1. يوضع الماء مع الزيت والملح والسكر في قدر حتى الغليان.
2. يضاف الدقيق إلى القدر دفعة واحدة ويقلب جيدًا باستخدام ملعقة خشبية حتى يتحول إلى كرة.
3. بينما الكرة ساخنة توضع في وعاء مع البيض كله ويخفقا معًا بخفاق كهربي حتى يبرد الخليط ويصل إلى درجة تماسك متساقطة.
4. يضاف الفول إلى الخليط ويخلط معه بحذر.
5. توضع فطائر الفول باستخدام ملعقة في الزيت الساخن وتحمر حتى تكتسب اللون الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

بانيه اللحم البقري

المقادير

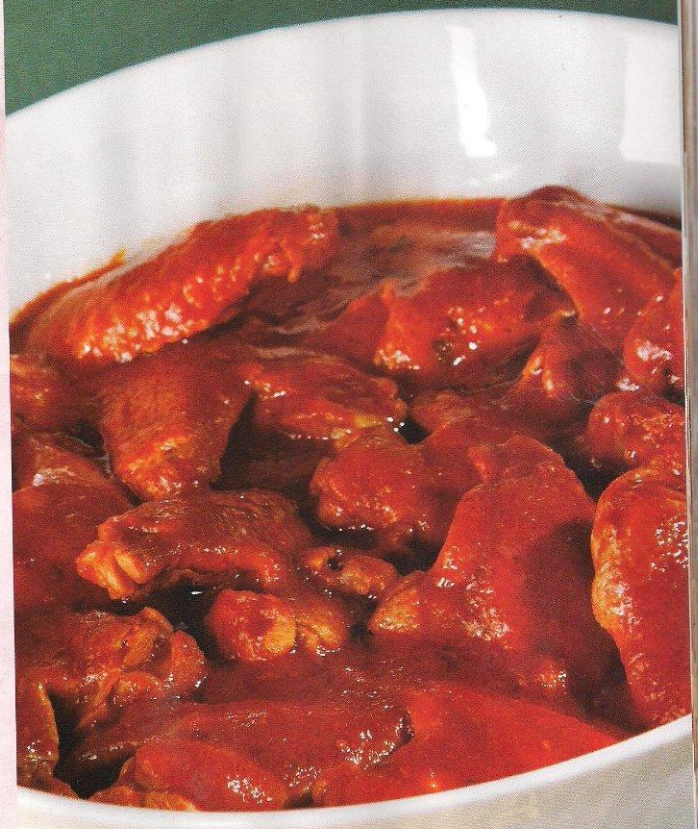
750 جم من اللحم البقري المقطع إلى شرائح رفيعة
1 بصلة مفرومة
2 فص مهروس من الثوم
1 كوب من الحليب
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
3 بيضات مخفوقة مع رشة من القرفة
2 كوب من الدقيق
2 كوب من البقسماط
زيت للقلي

الطريقة

1. يخلط البصل مع الثوم والملح والفلفل وعصير الليمون والحليب.
2. يتبل اللحم في خليط الحليب لمدة 15 دقيقة تقريبًا في الثلاجة.
3. يرفع اللحم من التتبيلة ويغمس في الدقيق ثم في البيض، وأخيرًا في البقسماط.
4. يحمر في الزيت الساخن إلى أن يكتسب اللون الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

أجنحة الدجاج



المقادير

500 جم من أجنحة الدجاج
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
1 ملعقة كبيرة من الخل
1 ملعقة صغيرة من الثوم المهروس
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
1 كوب من مرق الدجاج

الطريقة

1. تشوح أجنحة الدجاج في زيت الزيتون حتى تكتسب اللون الذهبي.
2. يضاف الخل الى الأجنحة، ثم يضاف معجون الطماطم والملح والفلفل والثوم، ويطهى الخليط لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق.
3. يضاف المرق ويغلى المزيج، ثم يستمر في طهيه برفق لمدة 20 دقيقة تقريبًا.

بناتى

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الأرز المكرمل

المقادير

- كوب من الأرز قصير الحبة
- ملعقة كبيرة من الزبد
- ملعقة كبيرة من السكر
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- كوب من مرق الدجاج أو مرق الخضروات الدافئ
- حفنة مستكة

الطريقة

1. يخلط الزبد مع المستكة والسكر في مقلاة على نار مرتفعة الحرارة حتى يكرمل السكر.
2. يضاف المرق بحذر ومعه الملح والفلفل، وترك ليغلي فيضاف اليه الأرز.
3. يترك المزيج لينضج برفق لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح الأرز طريًا.

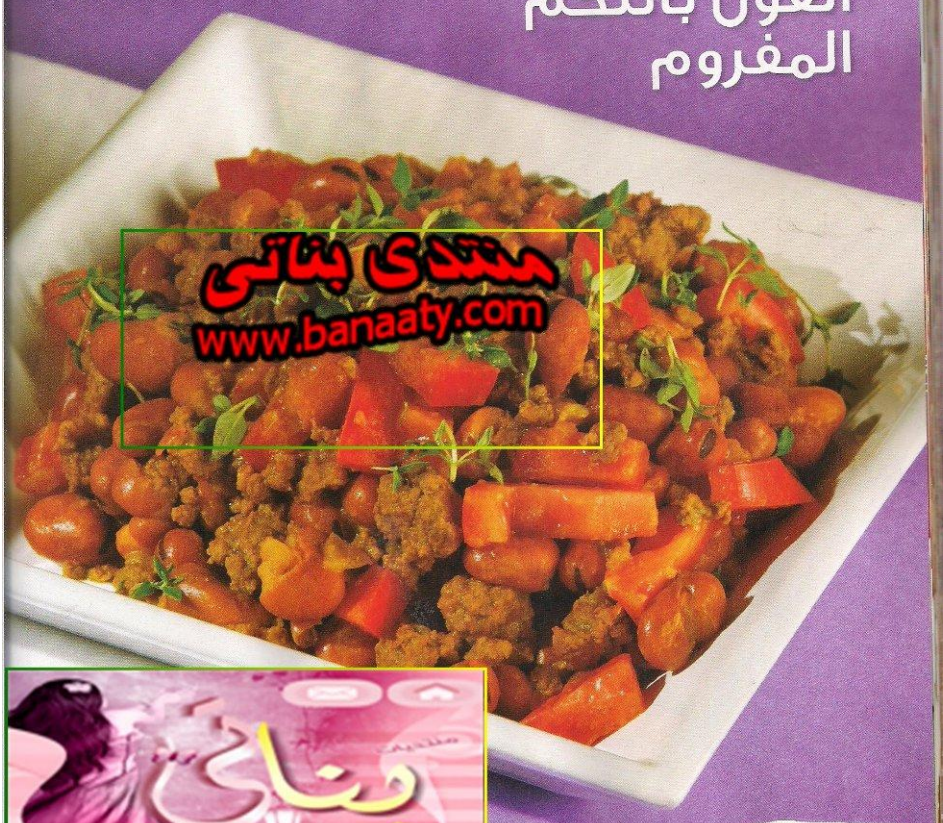
الفول باللحم المفروم

المقادير

1 كوب من الفول المدمس
½ كوب من اللحم المفروم
1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة
1 فص من الثوم
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
½ ملعقة صغيرة من الكركم
1 ثمرة طماطم مقطعة ناعمًا

الطريقة

1. يوضع اللحم المفروم في مقلاة مع زيت الزيتون والبصل والثوم والكركم ويطهى حتى يكتسب اللون البني.
2. يضاف الفول ويقلب حتى يسخن.
3. يرفع الخليط عن النار وتقلب معه الطماطم.
4. تضاف التوابل حسب الذوق.



منتدى بناتى
www.banaaty.com

الفواكه المجففة المغطاة بمعجون اللوز

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- [illegible] من المشمش المجفف
- [illegible] من التمر
- [illegible] من معجون اللوز (مارزيبان)
- [illegible] كبيرة من الفستق المفروم

الطريقة

1. يغطى المشمش والتمر بمعجون اللوز من جميع الجوانب.
2. يرش الخليط بالفستق.

المقادير

250 جم من الباميا منزوعة العنق
250 جم من الفاصوليا الخضراء المقطعة إلى شرائح بطول 6 سم
250 جم من شرائح الباذنجان
250 جم من مكعبات البطاطا
5 ثمار من الفلفل الرومي الأخضر المقطع إلى أرباع
250 جم من شرائح الكوسة
زيت للتحمير
250 جم من اللحم المفروم
2 ملعقة كبيرة من السمن
3 بصلات مقطعة
ملح وفلفل حسب الذوق
3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم
3 فصوص ثوم مقطعة
2 مكعب من مرق اللحم
1 ملعقة صغيرة من السكر
2 كوب من الماء

الطريقة

1. تشوح الباميا والفاصوليا والباذنجان والبطاطس والفلفل والكوسة كل نوع على حدة.
2. تصفى الخضروات على مناشف ورقية وتترك جانبًا.
3. تسخن 1 ملعقة كبيرة من السمن في مقلاة، ثم يحمر فيها البصل مع التقليب حتى يذبل.
4. يضاف اللحم مع التقليب، ويترك حتى يصبح بني اللون مع إضافة الملح والفلفل، ثم يترك الخليط جانبًا.
5. في قدر أخرى تسخن ملعقة السمن الأخرى، ثم يضاف إليها معجون الطماطم مع التقليب حتى تقل نسبة الحموضة.
6. يضاف السكر والثوم ومكعبات المرق مع الطهي على النار لمدة دقيقتين مع التقليب.
7. يضاف الماء ويترك على النار حتى يغلي، ثم تخفض الحرارة ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 5 دقائق إضافية.
8. في قدر حرارية توضع طبقات من كل أنواع من الخضروات المحمرة المختلفة (ما عدا البطاطس)، ثم توضع فوقها طبقة من اللحم المفروم.
9. توضع 3 طبقات أخرى من الخضروات ثم طبقة من البطاطس.
10. يصب صوص الطماطم فوق الخضروات، وتوضع القدر في فرن متوسطة إلى عالي الحرارة لمدة ساعة تقريبًا حتى تنضج الخضروات وتحمر البطاطس.

كسرولة الارز

المقادير

2 كوب من الأرز
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
3 أكواب من مرق الدجاج
1 كوب من الحليب
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات في قدر وتغلى.
2. يصب الخليط في صينية خبز ويخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يطرى الأرز ويكتسب اللون الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

ساق الحمل

المقادير

- ساق حمل مخلية من العظام
- (حوالي 2 كجم تقريباً)
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 فصوص مهروسة من الثوم
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود حسب الذوق
- خضروات مشوحة حسب الرغبة

الطريقة

1. يوضع زيت الزيتون في مقلاة كبيرة الحجم على نار عالية الحرارة، وتسفع فيه ساق الحمل حتى تكتسب اللون البني من جميع الجوانب.
2. تنقل ساق الحمل إلى صينية فرن، ويضاف إليها الملح والفلفل الأسود والثوم، ثم تغطى الصينية بورق الألومونيوم وتوضع في فرن ساخن.
3. تطهى الساق لمدة ساعة كاملة، ثم يزال ورق الألومونيوم ويستمر في الطهي لمدة 30 دقيقة أخرى أو حتى درجة النضوج المرغوبة.
4. تقدم ساق الحمل مع الخضروات المشوحة المفضلة.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

كفتة البطاطس

المقادير

1 كجم من البطاطس المسلوقة والمهروسة
¼ كوب من مرق الخضروات المخفف
2 صفار بيض
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
1 كوب من الدقيق
2 بيضة مخفوقة
1 كوب من البقسماط
زيت للقلي

الطريقة

1. تخلط البطاطس المهروسة مع الملح والفلفل والمرق وصفار البيض.
2. تشكل على شكل كرات، ثم يضغط عليها براحة اليد لتسطيحها.
3. تغمس في الدقيق ثم البيض ثم البقسماط.
4. تحمر حتى تكتسب اللون الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

كريب الفول

المقادير

2 كوب من الفول المدمس والمهروس
1 فص مهروس من الثوم
½ كوب من الكريمة
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
قطرة من عصير الليمون
1 كوب من الحليب
1 بيضة
1 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
رشة من الملح والفلفل الأسود
2 ملعقة كبيرة من الدقيق
1 ملعقة كبيرة من الزبد المذاب

الطريقة

1. يخلط الحليب مع البيضة والدقيق والزبد والبقدونس والملح والفلفل لإعداد عجين الكريب، ثم يترك ليستريح لمدة 20 دقيقة.
2. يخلط الفول مع الثوم والكريمة وعصير الليمون والملح والفلفل، ثم يوضع الخليط جانبًا.
3. يصب مقدار مغرفة مليئة بعجين الكريب في مقلاة مدهونة بالزيت ويطهى على جانب واحد فقط، وتكرر العملية حتى ينتهي العجين.
4. يملأ كل كريب بمقدار ملعقتين كبيرتين من خليط الفول، ثم يغلق.
5. يوضع الفول المتبقي في طبق ويقدم الكريب موضوعًا فوقه.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- [illegible] المشمش المجفف
- [illegible] عصير البرتقال
- [illegible] الكريمة الطازجة
- [illegible] ماء زهر البرتقال
- [illegible]

الطريقة

1. بطرى المشمش المجفف بنقعه في عص البرتقال.
2. تخلط الكريمة الطازجة مع ماء زهر البرتقال، ثم يحشى المشمش بالخليط.
3. يرش بعض العسل على المشمش.

المشمش المجفف المحشي بالكريمة الطازجة

منتدى بناتي
www.banaaty.com

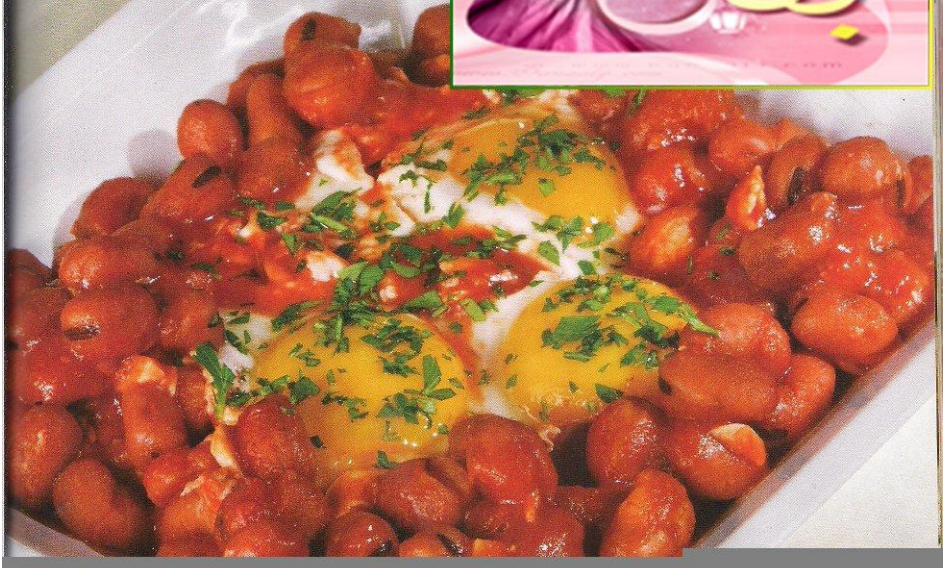
الفول بالبيض العيون

المقادير

1 كوب من الفول
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
3 بيضات
1 ملعقة صغيرة من معجون الطماطم
1 ملعقة كبيرة من الخل
1 ملعقة صغيرة من البقدونس المقطع

الطريقة

1. يوضع الفول مع زيت الزيتون ومعجون الطماطم والخل في مقلاة ويطهى حتى يبدأ في الأزيز.
2. يكسر البيض ويضاف إلى المقلاة فوق الفول ليطهى، بحيث يكون جانب العيون الصفراء إلى الأعلى.
3. يرش بالبقدونس.
4. يتبل حسب الذوق.



الرقاق

المقادير

- [illegible] من الرقاق المصري
- [illegible] من الجبن
- [illegible] من لحم الفروم
- [illegible] من زيت الزيتون
- [illegible] من اللحم المفروم
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] من القرفة

الطريقة

1. يوضع اللحم المفروم مع البصل والثوم والقرفة وزيت الزيتون في مقلاة ويطهى حتى يكتسب اللون البني.
2. تدهن صينية خبز عميقة ببعض السمن.
3. يوضع الفرن على الموقد على درجة متوسطة الحرارة، وتغمس كل صفائح أقراخ الرقاق واحدًا تلو الآخر حتى تتشبع، ثم ترتب في الصينية مع دهن كل قرخ بالسمن.
4. يوزع خليط اللحم المفروم في الصينية، ثم ترتب بقية الأقراخ فوقه بالأسلوب نفسه.
5. يقطع الرقاق باستخدام سكين إلى مربعات، ثم يخبز في الفرن على درجة حرارة عالية إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- 5 ملاعق كبيرة من الدقيق
- 5 ملاعق كبيرة من السمن
- ¾ كوب من السكر
- 1¼ كوب من الماء
- ½ كوب من بذور الصنوبر

الطريقة

1. يحمر الدقيق في السمن حتى يتكون خليط ذهبي اللون.
2. يذاب السكر في الماء.
3. ترفع المقلاة عن النار، ثم يضاف إليها السكر والماء.
4. تقلب المكونات معًا سريعًا حتى يتكون معجون.
5. تضاف بذور الصنوبر وتقلب، ثم يشكل المعجون على شكل حبات ويقدم.

سد الحنك

منتدى بناتى

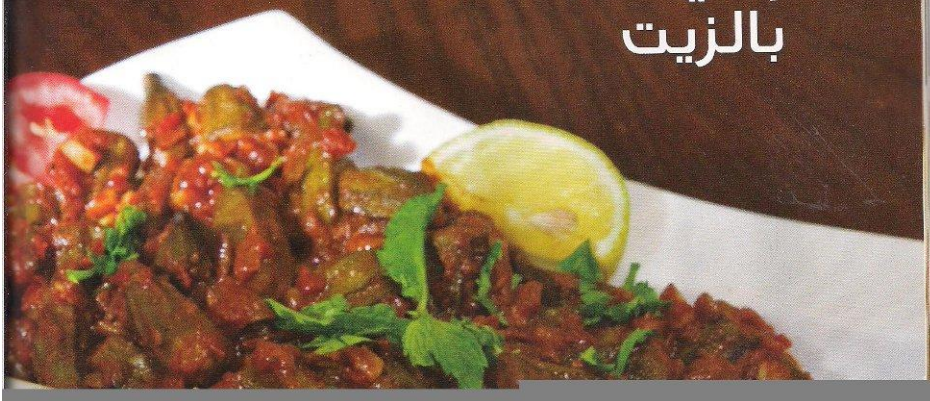
بامية بالزيت

المقادير

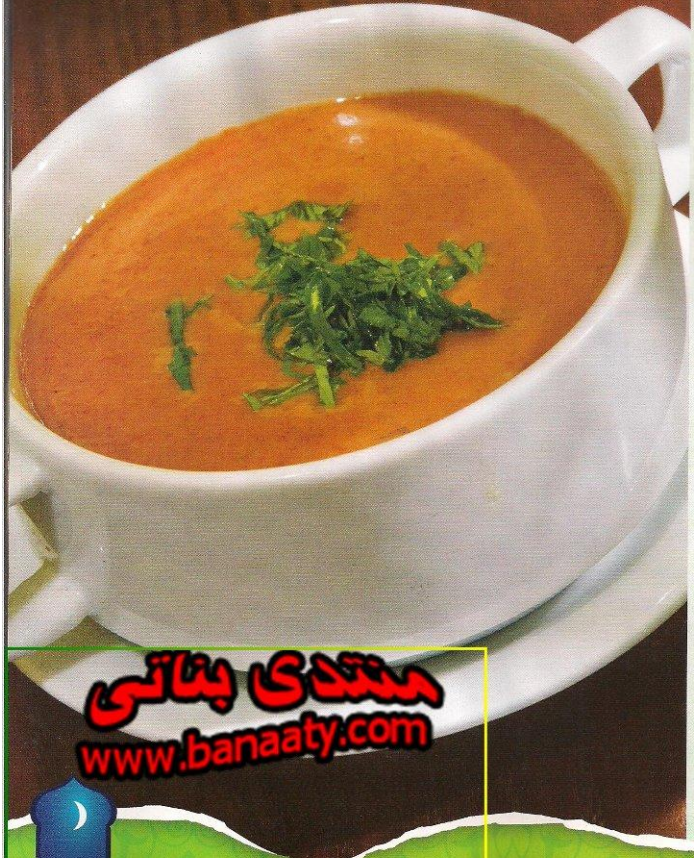
- 400 غ بامية مثلجة
- 3 حبات بندورة مقشرة ومقطعة
- 3 فصوص ثوم مقطعة
- 2 بصل مقطع
- ½ ضمة كزبرة مفرومة
- ½ كوب عصير ليمون حامض
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

1. يقلى الثوم والبصل بزيت الزيتون حتى يحمروا.
2. تغسل البامية وتصفى.
3. تضاف البامية الى خليط البصل والثوم.
4. يرش عليها عصير الليمون الحامض وتقلب.
5. أخيرا تضاف البندورة.
6. تطهى الباسة لمدة 15 دقيقة.
7. يضاف اليها الملح والكزبرة وتقلب لمدة دقيقتين قبل أن تقدم



شوربة البندورة



المقادير

- [illegible]
- [illegible] حزم صغيرة
- [illegible] متوسطة الحجم
- [illegible]
- [illegible] كوب زيت زيتون
- [illegible] كوب كراسة جاهزة
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

الطريقة

1. [illegible] البصل والثوم والبطاطا [illegible] بالزيت الزيتون حتى [illegible]
2. [illegible] البهار البندورة والملح والفليفلة [illegible] المزيج ليغلي على النار حتى ينضج.
3. [illegible] عن النار من الطنجرة.
4. [illegible] البندورة ويضاف إليها الكراسة الجاهزة والفلفل الاسود [illegible]

منتدى بناتى
www.banaaty.com

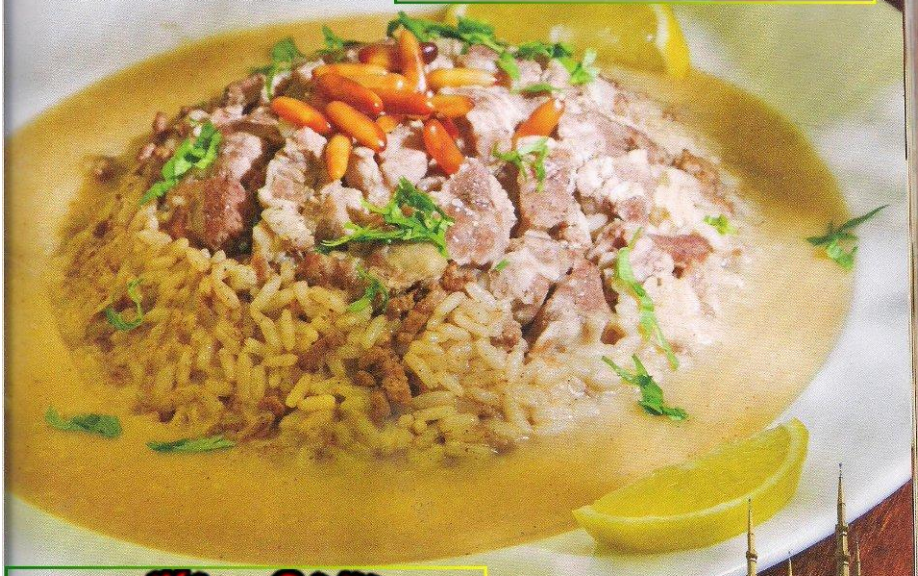
خاروف محشي

المقادير

750 غرام لحم مفروم
1 كيلو أرز حبة طويلة
ملح حسب الطلب
3 ملاعق صغيرة قرفة ناعمة وبهارات
فخذ خاروف

الطريقة

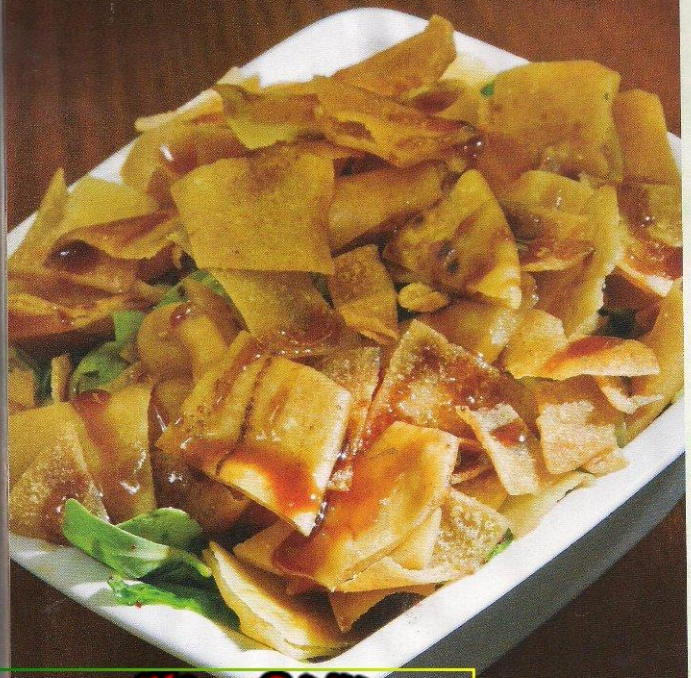
1. يقلى اللحم مع البصل الناعم والبهارات ثم يضاف إليهم الأرز المغسول ويقلب.
2. يضاف ماء، سلق اللحم ويترك الأرز على نار هادئة حتى ينضج.
3. ويقدم مع مكسرات على الوجه.
4. يوضع الزيد في طنجرة على النار مع طحين حتى تصبح مزيج ويضاف الملح والبهارات وتغمر بالماء.



منتدى بناتي
www.banaaty.com

7 أيام رمضانية من
لبنان

فتوش



المقادير

- [illegible] رغيف خبز عربي مشرحة تشريحاً ناعماً
- [illegible] كوب خيار مقارح مقطّع
- [illegible] كوب طماطم مفروم
- [illegible] حبات مشرحة شرائح رفيعة
- [illegible] حبة بصل مقشر ومقطّع
- [illegible] حبة سمار متوسطة الحجم، ومفرومة
- [illegible] حبة ليمون
- [illegible] حبات من السومر مقطعة قطعاً صغيرة
- [illegible] كوب من قطع الخبز العربي المحمص أو المقلي
- [illegible] ملاعق كبيرة من السّماق
- [illegible] ملح ناعم
- [illegible] ملعقة كبيرة حبوب
- [illegible] ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- [illegible] من الرمان (اختياري)

الطريقة

1. تغسل الخضروات كلّها، وتُوضع في وعاء التقديم الكبير.
2. يضاف عصير الليمون، وزيت الزيتون، والثوم.
3. يضاف كوب واحد من الخبز المحمص إلى سلطة الفتوش، ثم تقلب برفق.
4. يضاف كمية الخبز المتبقية على سطح السلطة، دون خلطها بها.
5. تقدم في الحال، وعلى حسب الرغبة، يمكن رشّ قليل من دبس الرمان.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

فاصوليا بالزيت

المقادير

1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 ملعقة صغيرة بصل مقطع إلى شرائح
1 ملعقة صغيرة ثوم مفروم ناعم
1 حبة بندورة مفرومة ناعم
1 كوب فاصوليا صنوبرية مسلوقة
1 حبة عصير ليمون حامض
ملح حسب الطلب

الطريقة

1. يوضع الزيت في طنجرة ويضاف اليه البصل والثوم وبعد دقائق تضاف الفاصوليا المسلوقة مع قليل من الملح.
2. يضاف عصير الليمون حامض والبندورة المفرومة ويقلب الخليط.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

شيخ المحشي

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

- [illegible] من الباذنجان صغير مقشر
- [illegible] الطبخ
- [illegible] من اللحم المفروم
- [illegible] كبيرة مفرومة
- [illegible] عصير الليمون حامض
- [illegible] صغير مفروم ناعم
- [illegible] صغيرة قرفة ناعمة
- [illegible] الملح
- [illegible] صورة مقطعة شرائح

الطريقة

1. [illegible] الباذنجان ويترك ليبرد
2. [illegible] اللحم ويضاف إليه اللحم ومقادير حتى ينضج
3. [illegible] الملح والبهار ثم [illegible] الصنوبر المحمص
4. [illegible] الباذنجان المقلي ويحشى بمخلوط اللحم
5. [illegible] حبات الباذنجان الواحدة بجانب الأخرى
6. [illegible] عليها شرائح البندورة ثم [illegible] عصير الليمون الحامض والقليل من الماء.
7. [illegible] الى الفرن لمدة 15 دقيقة على درجة حرارة 200 مئوية.
8. [illegible] أن يتشمرية.

شوربة السبانخ

المقادير

1 حزمة من السبانخ الطازجة
¼ كوب من البصل المفروم
¼ كوب من الكرفس (مقطع مع الأوراق)
1 ملعقة كبيرة من الزبد
2 ملعقة كبيرة من الدقيق
3 أكواب من مرق الدجاج
¼ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
ملح وفلفل أبيض حسب الذوق

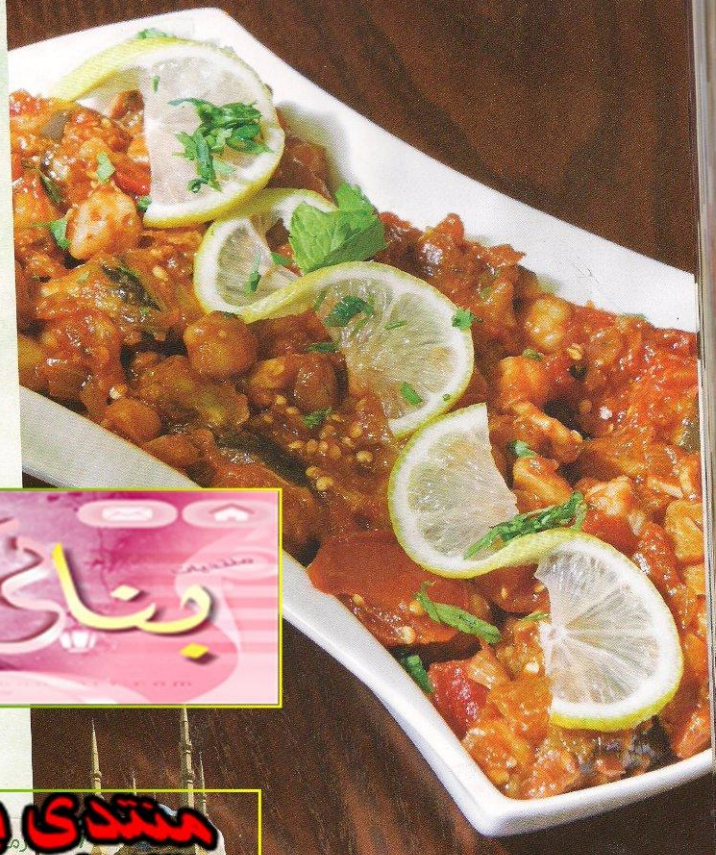
الطريقة

1. تغسل السبانخ جيدًا، ويتم التخلص من أي أعواد سميكة.
2. يذاب الزبد على نار متوسطة الحرارة.
3. يضاف البصل والكرفس إلى الزبد ويشوحا لمدة 3 دقائق تقريبًا حتى يصبح البصل نصف شفاف، ثم يضاف الدقيق والملح والفلفل، ويطهى الخليط لمدة دقيقتين.
4. يضاف مرق الدجاج ويقلب جيدًا، ويسخن حتى يبدأ في الغليان مع التقليب المستمر.
5. تضاف السبانخ وتترك لتنضج برفق مع الخليط لمدة 15 دقيقة، ثم يرفع الخليط عن النار ويترك ليبرد لمدة 15 دقيقة.
6. في معالج طعام معدني الشفرات أو خلاط كهربائي يضرب الخليط على دفعات حتى يصبح ناعمًا وذي نقط خضراء داكنة، ثم يوضع مرة أخرى على نار متوسطة الحرارة ويتم التأكد من درجة الملوحة.

...زة الطيب وتقلب، مع ...الخليط مرة ...خرى، ثم ...ة في ...الحال.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

مسقعه باذنجان



المقادير

6 باذنجان صغار مقشرين ومقليين
5 حبات بندورة مقشرة ومقطعة
5 فصوص ثوم مقطعة
3 بصلات مقطعة الى شرحات
1 كوب حمص حب مسلوق
1 ملعقة صغيرة تعنع يابس
1 ملعقة صغيرة ملح
¼ كوب عصير ليمون حامض
4 ملاعق زيت نباتي

الطريقة

1. يقلى البصل بزيت نباتي على النار حتى يحمر.
2. يضاف اليه الثوم المقطع ويحرك.
3. تضاف البندورة والحمص ويقلبوا.
4. اخيراً يضاف الباذنجان وعصير الليمون الحامض.
5. يترك ليغلي لمدة ربع ساعة على نار متوسطة وحتى ينضج الباذنجان.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المغربية

المقادير

- فروج كامل مسلوق ومنزوع الجلد والعظم
- 10 بصلات صغيرة
- 1 كوب حمص
- 500جم مغربية
- 1 ملعقة كبيرة زبدة
- 1 ملعقة كبيرة كمون ناعم
- 2 ملعقة كبيرة كراوية ناعمة
- 6 اكواب مرق الدجاج
- 3 ملاعق كبيرة زيت نباتي

الطريقة

1. تقلى كويزات البصل بالزيت ثم تصب عليها مرق الدجاج وتترك لتغلي على نار هادئة.
2. يحمى الزيت والزبدة وتقلّى المغربية.
3. يرش الكمون والكراوية ويضاف مرق الدجاج.
4. يقلب الكل جيداً وتطبخ المغربية على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة مع التحريك من الوقت للاخر.
5. يضاف بعد ذلك الحمص وقطع الدجاج ثم كويزات البصل وتقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

سلطة البندورة

المقادير

2 حبة بندورة
2 حبة خيار
½ حزمة بقدونس
½ حزمة نعناع
عصير 1 حبة ليمون حامض
ملح
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

1. تقرم البندورة والخيار الى قطع متوسطة الحجم وتخلط معاً.
2. تزال أعناق البقدونس ويحتفظ بالأوراق وتضاف مع أوراق النعناع الى البندورة والخيار
3. يضاف اليها الحامض، الملح وزيت الزيتون وتقدم

منتدى بناتي
www.banaaty.com

شوربه الخضار

المقادير

- ملعقة زيت زيتون
- بصلة متوسطة الحجم
- فص ثوم
- بطاطس متوسطة الحجم
- كوسة متوسطة الحجم
- كوب من المرقة الجاهزة
- كوب من الفاصوليا الخضراء
- جزرة متوسطة الحجم
- ملعقة صغيرة فلفل أسود
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكلة
- ورق بقدونس
- مكعب مرق دجاج
- ملح حسب الرغبة

الطريقة

1. يوضع في قدر زيت الزيتون وباقي البصل المفروم والثوم ثم تزبيلا.
2. يضاف كل من البطاطس المقشرة مكعبات والجزر المقشر مكعبات والبازيلا والفاصوليا الخضراء المقطعة والطماطم المقطعة صغيرة وتترك لتطهى لمدة 10 دقائق مع التحريك من الحين والآخر.
3. تضاف البهارات جميعها والملح ومرق الدجاج وتحرك جيدا.
4. يضاف الماء حتى يغمر جميع الخضار ويكون أعلى منها بكمية مناسبة (حسب الكمية المرغوبة لسيلان الشوربة) وتترك على نار هادئة لمدة 20 دقيقة لتنضج جميع المكونات وتقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

ورق العنب بالزيت

المقادير

1 برطمان ورق عنب، مغسول ومُصفّى، ومنزوع منه العُروق

2 حبّتا بطاطا

1 كوب أرزّ صغير الحبّة

الحشوة

3 أكواب من البقدونس الطّازج المقطّع

½ كوب واحد من النّعناع الطّازج المقطّع

6 حبات بندورة مقطّعة

3 بصلات خُضر

2 كوب من عصير اللّيمون

½ ملعقة قرفة مطحونة، صغيرة

½ كوب واحد من زيت الزيتون

½ نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

ملح وفلفل

الطريقة

1. تُمزج الخضراوات كلُّها، تُتبل، ويُضاف إليها الزّيت
2. يُضافُ الأرزُ إليها، وتُخلط المكوّنات خلطاً جيداً
3. يُملأ ورق العنب بالحشوة
4. تُوضعُ شرائح البطاطا في قعر قدر الطّبخ
5. يُوضع ورق العنب المحشوّ فوق الكوسا، ثمّ تُوضع في القدر، كل السوائل المتبقية
6. يُوضع فوق الكلّ، صحن مقاوم للحرارة، حتّى يُمنع ورقُ العنب من الطفوِ على العصير
7. تُخفّضُ درجة الحرارة، عند غليان العصير، ويُوضع غطاء القدر عليه، ويستمر الطّبخ ساعتين تقريباً.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

شوربة العدس

المقادير

1كيلو عدس احمر
2 حبة جزر
1 حبة بطاطا
نصف كوب كرات مقطع
ملعقة صغيرة كمون
ملح حسب الطلب
1 حبة كبيرة بصل

الطريقة

1. يقلي البصل والجزر والبطاطا والعدس والكرات ويغمروا بالماء ويترك المزيج لبغلي حتى ينضج العدس.
2. يضاف الملح والكمون وتترك لتغلي.
3. تهرس وتقدم مع خبز محمص.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المدردره

المقادير

1 كوب عدس واحد صحيح مغسول ومُصفى

2 كوبان أرز منقوع ومُصفى

1 بصلة واحدة مفرومة ناعماً

1 ملعقة صغيرة من الكمون

1 ملعقة صغيرة من البهار الحلو

الملح والفلفل

¼ ربع كوب من زيت الزيتون

4 أكواب من مرق الدجاج

للزينة

1 بصلة واحدة مشرّحة بشكل دوائر رقيقة

زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. يحمر البصل في زيت نباتي في مقلاة على النار حتى يصبح مقرمشاً.
2. يرفع البصل من المقلاة ويُصفّى من الزيت بورق مصاص ويترك جانباً (يصل التزيين).
3. يوضع العدس في وعاء مع مرق الدجاج.
4. يطبخ لمدة 20 دقيقة حتى ينضج
5. تُغلّى شرائح البصل بزيت الزيتون.
6. يضاف العدس والمرق الى البصل ويضاف الأرز ويُترك حتى يَغلي
7. تُخفّض النار إلى حرارة هادئة حتى ينضج الأرز
8. تُزين المُدردرة الجاهزة بالبصل المُحمّص عند تقديمها للأكل

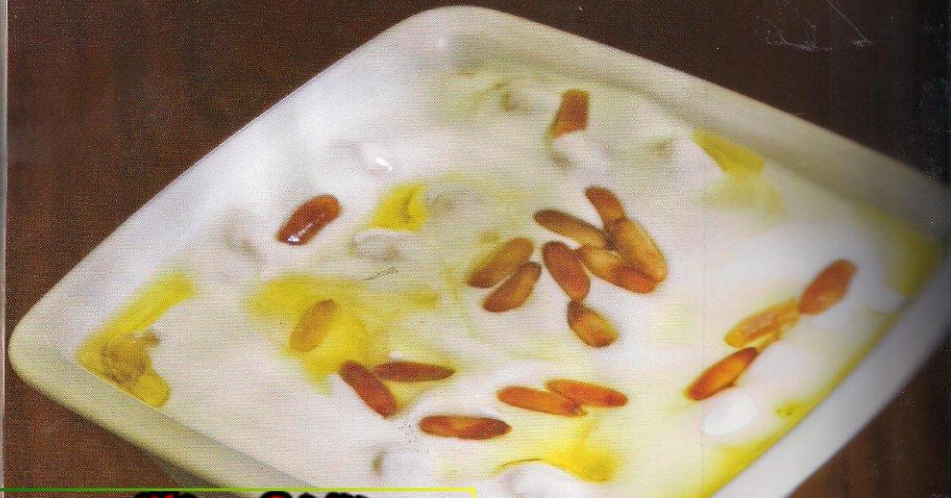
منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

- [illegible] وزنها حوالي 1 كجم
- [illegible] من عصير الليمون الطازج
- [illegible] مفرومة ناعماً
- [illegible] من الحمّص اليابس (يُنقع في الماء البارد مع ملعقة صغيرة واحدة من [illegible] السوداء، طيلة الليل)
- [illegible] من قطع الخبز العربيّ المقلي
- [illegible] من التوم المهروس
- [illegible] من التين، الكامل الدّسم
- [illegible] من الصّنوبر المقلي

الطريقة

1. يُحمى قليل من الزيت، في قدر كبير
2. تُدعك الدّجاجة كلّها، بالثوم المهروس، تُوضع في القدر، وتُقلى حتى تحمر كلّها
3. يُصب الليمون فوقهاوتطهى في العصير لمدة 40 دقيقة تقريباً.
4. يُغسل الحمّص ويُطبّخ على نارٍ متوسّطة الحرارة، أو عالية، حتّى يَطرى ويترك جانباً.
5. يُنزع اللّحم من الدّجاجة المطبوخة، ويُتخلّص من عظامها، ويُترك في حالة دافئة، حتى يتم استعماله
6. في وعاء، يمزج الثّوم، الملح واللّبن مزجاً جيّداً ويترك جانباً.
7. تُوضع في طبق زجاجيّ، طبقةٌ من قطع الخبز المقلي والدجاج
8. يُوضع فوقها، باستعمال ملعقة، الحمّص المصفّى، الدافيء
9. توضع صلصة اللّبن فوق الحمص.
10. يزين الطبق بالصنوبر المقلي ويقدّم على الفور.



منتدى بناتي
www.banaaty.com

الصياديه

المقادير

- سمك بلطي السمك
- ملح حسب الذوق
- بصلة مفرومة فرما ناعما
- ملعقة صغيرة من الكمون الناعم
- ملعقة صغيرة من القرفة الناعمة
- الفلفل حسب الذوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الفلفل حسب الصنوبر
- ملعقة كبيرة زيت الزيتون
- البصل حسب الحاجة ومقلي

الطريقة

1. تنظف السمك وتخبز في الفرن او تقلي في مقلاة على النار حتى تنضج
2. تقلي البصل حتى يصبح بني اللون
3. تضاف اليه الماء والكمون والقرفة ويتركوا يغلو لمدة 10 دقائق
4. تضاف الأرز
5. يترك ليتضج لمدة ½ ساعة تقريبًا
6. يحمص الصنوبر في الفرن
7. يسكب الأرز في طبق للتقديم ثم يغطى بالسمك ويزين بالصنوبر والبصل المقلي
8. يقدم مع الطرطور

منتدى بناتى
www.banaaty.com

البطاطس المهروسة

المقادير

500 جم من البطاطس (مقشرة ومقطعة إلى أرباع بالطول)
½ ملعقة صغيرة من الملح
4 ملاعق كبيرة من الكريمة الثقيلة
2 ملعقة كبيرة من الزبد
1 ملعقة كبيرة من الحليب
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة

1. توضع البطاطس في قدر وتضاف إليها الـ½ ملعقة من الملح، ويضاف الماء حتى يغطي البطاطس، ثم يغلى، قبل أن تخفض درجة الحرارة وتترك البطاطس لتنضج برفق مع تغطيتها لمدة من 15 إلى 20 دقيقة أو حتى تنضج تمامًا، بحيث يمكن غرس شوكة فيها بسهولة.
2. تدفأ الكريمة ويذاب الزبد معًا سواء في الميكروويف أو في مقلاة على الموقد.
3. تصفى البطاطس من الماء، ثم توضع في وعاء ويضاف إليها الزبد الذائب والكريمة.
4. تستخدم هراسة بطاطس لهرس البطاطس جيدًا، وتستخدم ملعقة قوية لخفقها أكثر، مع إضافة الحليب حتى بلوغ درجة التماسك المرغوبة، مع مراعاة عدم خفقها أكثر من اللازم كي لا تصبح لزجة.
5. يضاف الملح والفلفل حسب الرغبة.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

الطريقة

1. يذاب الزبد في قدر كبيرة الحجم على نار بين متوسطة وعالية الحرارة.
2. يشوح مشروم الشيتاكي ومشروم البورتوبلو مع الكراث لمدة 5 دقائق أو حتى يصبحوا طريين.
3. يقلب الدقيق مع خليط المشروم والكراث حتى يصبح ناعمًا، ثم يضاف مرق الدجاج بالتدريج، ويطهى الخليط مع التقليب لمدة 5 دقائق، أو إلى أن يصبح سميكًا وتخرج منه فقاقيع.
4. تضاف الكريمة والحليب ويقلب، وينبل الخليط بالملح والفلفل الأسود ويرش بالقرفة ويسخن، لكن دون أن يغلي.
5. تضاف بضع حبات فطر للزينة وتقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

شوربة الفطر

سلطة الملفوف

المقادير

1 ثمرة ملفوف صغيرة
2 ملعقة زيت نباتي
ليمون حسب الرغبة
ملح حسب الرغبة
بضع أوراق بقدونس مفروم فرماً ناعماً

الطريقة

1. يقطع الملفوف الى شرائح رفيعة طويلة.
2. ثم يضاف اليه الملح، البقدونس، الليمون والزيت ويخلط جيدا.
3. يوضع بالثلاجة ويقدم بارداً.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

لبن امو

المقادير

8 أكواب من اللّبن، كامل الدّسم

4 ملاعق كبيرة نشا الذرة

¼ ربع كوب من الماء البارد، لعمل خليط النشا

1 بصلة واحدة، متوسّطة الحجم، مفرومة فرماً ناعماً

10 فصوص من الثّوم، مفرومة فرماً ناعماً

1 ملعقة صغيرة واحدة من البهار الحلو

4 حبات فليفلة حمراء ، حارة المذاق، منزوعة بزرها، مفرومة فرماً ناعماً

1 كوب واحد من مرق اللحمة

½ نصف كوب من الكزبرة الطّازجة، المفرومة

2 ملعقتان كبيرتان من الزّبد المنقّى

250 غرام لحمة موزات مقطعة

الطريقة

1. تسلق اللحمة وتترك جانباً.
2. يوضع اللّبن كلّه في قدر كبير، على نار متوسّطة الحرارة ويُحرّك اللّبن ثمّ يُضاف إليه خليط النشا، ويستمر تحريكه حتّى يتماسك اللّبن، ويُصبح كثيف القوام.
3. يُرفع القدر عن النّار، ويُترك جانباً.
4. يُقلى البصل والثوم، في مقلى صغير، يُضاف البهار الحلو، والفليفلة الحارّ، ومرق اللحم، ويُطبخ مدة 15 دقيقة.
5. يُصبّ خليط السّلق والمرق على اللّبن المقشّد، ويُحرّك برفق، ويُترك على النّار حتّى ينضج (خلال 10 دقائق).
6. تُوضع اللحمة في صلصة اللّبن، وتُطبخ على نارٍ هادئة مدة 15 دقيقة تقريباً.
7. تُقدّم للأكل ساخنة، أو بدرجة حرارة الغرفة، بجانب الأرز المفلفل، أو

منتدى بناتى
www.banaaty.com

اليوم الأول

7 ايام رمضانية م
صقليا

المقادير

6 أكواب من البقسماط الجاف
2 كوب من جبن الكاشوكافالو المبشور
2 فص من الثوم (مقطعان ناعمين)
4 ملاعق كبيرة من البقدونس المقطع
8 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
1 كجم من الاستاكوب العجالي المقطع إلى قطع رفيعة بعرض 3 سم وطول 6 سم
8 بصلات صغيرة الحجم مقطعة إلى أرباع
32 ورقة غار طازجة
ملح وفلفل أسود
زيت زيتون لدهن اللحم

الطريقة

1. يخلط البقسماط مع الجبن والثوم والبقدونس وزيت الزيتون، ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود.
2. تقرد قطع الاستاكوب العجالي وتتبل من الجانبين.
3. باستخدام الملعقة توضع كمية متساوية من الحشو على منتصف كل قطعة من اللحم.
4. يضغط على كل قطعة برفق ثم تلف.
5. يتم إعداد كل قطع اللحم بالطريقة السابقة، يدفع بسيخ عبر شريحة بصل ورقة غار ولفة من لفائف اللحم، ثم تكرر العملية ذاتها بالترتيب نفسه، ثم تضاف ورقة غار وشريحة بصل في النهاية.
6. يدهن الكباب بزيت الزيتون ويشوى على الفحم.

ملاحظات:

1. يمكن استخدام جبن الكشكوان المصنوع من حليب الأغنام أو جبن البيكوريتو بدلاً من جبن الكاتشوكافالو.

الكباب العجالي على طريقة ميسينا

منتدى بناتى
www.banaaty.com
بناتى

اليوم الخامس

الطماطم المحشية

المخبوزة على طريقة مرسى علي

المقادير

- [illegible] كبيرة الحجم من الطماطم
- [illegible] الخاصة
- [illegible] من الروبيان المسلوق المقشر
- [illegible] من الخبز الأسود
- [illegible] من بصل الأنشوجة المقطع ناعمًا
- [illegible] من الزيتون الأخضر المقطع
- [illegible] من زيت الزيتون البكر إكسترا
- [illegible] كبيرة من عصير الليمون
- [illegible] من الثوم المفلفل الأسود
- [illegible] من أوراق الريحان الطازج

الطريقة

1. يسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
2. يقطع حوالي 1 سم من رأس كل ثمرة طماطم ويزال منها اللب.
3. في وعاء يخلط الروبيان مع فيليه الأنشوجة والزيتون الأخضر وزيت الزيتون وعصير الليمون.
4. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود.
5. تحشى الطماطم بخليط الروبيان وتخبز لمدة 15 دقيقة.
6. تقدم الطماطم المحشية ساخنة ومزينة بأوراق الريحان.

مكرونة بيرفيتو

Perfetto

هيَّ الأطيب دائماً

الطريقة الإيطالية

الحبار المحشي
على الطريقة الصقلية

المقادير

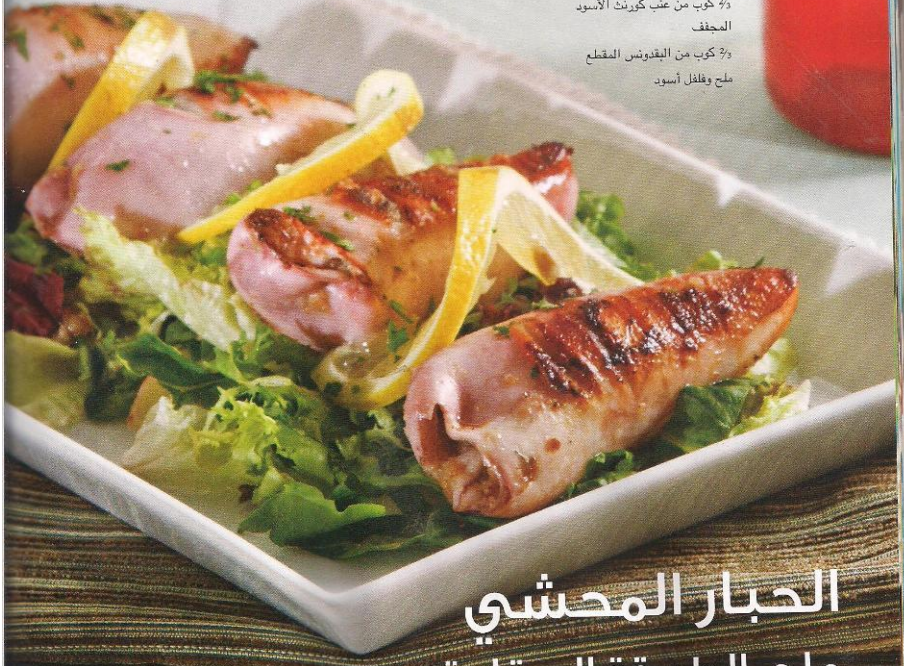
16 قطعة من الحبار متوسط الحجم بالمجسات (منظف)
زيت زيتون بكر إكسترا (حسب الحاجة)
2 فص من الثوم
5 أكواب من البقسماط الجاف
4 قطع من فيليه الأنشوجة المقطع ناعمًا
½ كوب من الكابر
½ كوب من بذور الصنوبر
½ كوب من عنب كورنث الأسود المجفف
½ كوب من البقدونس المقطع
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تقطع مجسات الحبار وتشوح في زيت الزيتون مع الثوم لمدة 5 دقائق.
3. يضاف البقسماط والأنشوجة والكابر وبذور الصنوبر والعنب والبقدونس.
4. يطهى الخليط لمدة 30 ثانية ويتبل بالملح والفلفل.
5. ينقل الخليط إلى وعاء ليبرد.
6. تحشى كل قطعة حبار بخليط البقسماط، وتغلق الأطراف بخلات أسنان.
7. يوضع الحبار في صينية خبز مدهونة بالزيت ويرش بزيت الزيتون.
8. يخبز الحبار في الفرن لمدة 20 دقيقة.
9. توضع الصينية تحت مشواة الفرن ويتم التأكد من اكتسابه للون البني الفاتح من الجانبين.
10. يقدم.

ملاحظات:

1. عنب كورنث الأسود المجفف عبارة عن زبيب أسود مجفف صغير الحجم.



7 ايام رمضانية من
صقليا

كعكة الريكوتا المخبوزة على طريقة جيلا

المقادير

10 بيضات
500 جم من السكر
500 جم من جبن الريكوتا المجفف في الثلاجة قبل الطهي بليلة
200 جم من جبن الكاتشوكافاللو الطازج المبشور
20 ورقة نعناع صغيرة
رشة من القرفة
بقسماط جاف
1 ملعقة كبيرة من الزبد

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يخلط البيض مع السكر، ثم يضاف جبن الريكوتا وجبن الكاتشوكافاللو الطازج والنعناع والقرفة.
3. إذا كان الخليط مبتلاً أكثر من اللازم يضاف بعض البقسماط، حيث يجب أن يكون المزيج رطبًا لكن غير مبتل.
4. تدهن صينية خبز بالزبد وتغطى بالبقسماط.
5. يصب خليط الريكوتا في الصينية ويخبز على درجة حرارة 200 مئوية إلى أن يكتسب الوجه لونًا ذهبيًا.
6. تقدم الكعكة دافئة أو باردة أو في درجة حرارة الغرفة.

ملاحظات:

1. يمكن استبدال جبن الكاتشوكافاللو الطازج بأي نوع من جبن الموتزاريلا الأبيض الجاف.

7 ايام رمضانية من
صقليا

باستا البوكاتيني مع البطارخ على طريقة تراباني

المقادير

1 كجم من باستا البوكاتيني
250 جم من البطارخ المبشورة
5 فصوص ثوم مقطعة ناعمًا
زيت زيتون بكر إكسترا حسب الحاجة
½ كوب من البقدونس المقطع ناعمًا

الطريقة

1. في وعاء تخلط البطارخ مع الثوم والبقدونس.
2. يضاف زيت الزيتون بالتدريج مع الخفق حتى يصبح قوام المزيج كريميًا.
3. تغلى 6 لترات من الماء وتضاف إليه 3 ملاعق كبيرة من الملح، ثم تضاف الباستا.
4. تطهى الباستا حتى تنضج.
5. تصفى الباستا وتخلط مع مزيج البطارخ في الوعاء.
6. يتم التأكد من درجة التتبيل وتقدم.

لفائف الباذنجان المخبوزة

المقادير

4 باذنجانات متوسطة الحجم مقطعة بالطول إلى شرائح رفيعة بسمك 1 سم
100 جم من البقسماط
40 جم من الزبيب المجفف
40 جم من بذور الصنوبر
2 فص من الثوم المقطع
2 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
1 ملعقة كبيرة من الريحان المقطع
100 جم من جبن الكاتشوكافاللو المقطع إلى مكعبات صغيرة
1 شريحة من اللحم البقري المقدد (وزنها 100 جم) مقطعة إلى مكعبات صغيرة
صوص طماطم
60 جم من جبن الكاتشوكافاللو المبشور
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. يملح الباذنجان ويوضع في مصفاة لمدة ساعتين، ثم يعتصر الباذنجان لإخراج السوائل منه.
2. يحمر الباذنجان في الزيت الساخن على درجة حرارة 180 مئوية، ثم يصفى من الزيت على مناشف ورقية.
3. يخلط البقسماط مع الزبيب المجفف وبذور الصنوبر والثوم والبقدونس والريحان والجبن واللحم و4 ملاعق كبيرة من صوص الطماطم، ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود.
4. يوضع الحشو في منتصف كل باذنجانة وتلف الباذنجانة.
5. يغطى قاع صينية خبز بعصير الطماطم، ثم توضع لفائف الباذنجان.
6. يتبل الباذنجان بالملح والفلفل الأسود، ثم يغطى بطبقة رفيعة من صوص الطماطم.
7. يرش الجبن المبشور ويخبز الباذنجان في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 15 دقيقة.
8. يقدم ساخنًا.

ملاحظات:

1. هذه هي نفس وصفة صوص الطماطم [illegible] لحمرات اللحم بالباذنجان.
2. [illegible] صنوع من [illegible] كافاللو.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

كوتشيا

رقائق القمح مع الريكوتا والحليب

المقادير

4 أكواب من القمح كامل الحبة (منظف ومغسول ومنقوع طوال الليل قبل تجفيفه)
رشة من الملح
1½ كوب من جبن الريكوتا
1¼ كوب من السكر
½ كوب من مربى اليقطين المقطع
شوكولاتة مبشورة
قرفة

الطريقة

1. تغلى حبوب القمح مع الملح في الماء لمدة 6 ساعات تقريبًا حتى تصبح طرية ولكن غير ناضجة أكثر من اللازم.
2. يخفق جبن الريكوتا مع السكر حتى تتكون كريمة متجانسة.
3. يضاف ويقلب اليقطين المحلى وحفنة من الشوكولاتة المبشورة ورشة من القرفة.
4. يضاف القمح المطهي ويخلط برفق.
5. يصب المزيج في كؤوس تقديم ويزين باليقطين ورشة من القرفة.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الكبة اللبنية

منتدى بناتى
www.banaaty.com

2. يضاف الملح والباقة والخضر العطرية وتغمر في الماء، حتى تغلي، ثم يتخلص من الريم من على الوجه، ويستمر في السلق على نار خفيفة مع وضع غطاء القدر لمدة ساعة ونصف.
3. يذاب السمن في قدر، ثم يضاف لحم الحشوة ويقلّى حتى النضوج، ثم تضاف البهارات والصنوبر، ويترك المزيج جانبًا حتى يبرد.
4. يخلط في وعاء الزبد الكريمي مع الثوم والنعناع والملح، ثم يوضع الخليط في كيس نايلون ويشكل على شكل مربع أو لفافة ويوضع في الثلاجة حتى يبرد، ثم يقطع إلى مكعبات صغيرة.
5. يغلى ماء سلق الكبة مع قليل من الملح وورق الغار والقرفة وحبوب الهال.
6. يحضر عجين الكبة بنفس الطريقة السابقة.
7. تقطع الكبة إلى حبات صغيرة بوزن 10 جم تقريبًا وتفتح باليد وتوضع في كل حبة ملعقة صغيرة من حشوة اللحم، أما النصف الثاني فيحشى بمكعب زبد ويغلق بإحكام.
8. تسلق الكبة في الماء المغلي لمدة دقيقة.
9. يوضع اللبن في قدر ويضاف إليه الملح ونشاء الذرة ويقلبا جيدًا، ثم يوضع اللبن على نار خفيفة مع التحريك المستمر وتضاف كمية الزبد المتبقية.
10. يؤخذ لتر واحد من مرق اللحم ويوضع في قدر على نار خفيفة ويضاف إليه الأرز والثوم والنعناع، ويترك حتى نضوج الأرز، ثم يضاف الكل إلى اللبن مع التحريك.
11. تضاف الموزات، وعند التقديم توضع حبات الكبة في اللبن.

القطايف بالجوز

المقادير

1 كجم من عجين القطايف
2 كوب من جوز
¼ كوب من السكر
¼ كوب من القطر
1 ملعقة صغيرة من ماء الزهر
1 ملعقة صغيرة من ماء الورد
1 ملعقة كبيرة من القرفة الناعمة
زيت للقلي

للزينة:
سكر بودرة
قرفة ناعمة

الطريقة

1. يفرم الجوز ناعمًا، ثم يوضع في وعاء ويضاف السكر، القرفة، ماء الزهر والورد ويخلطوا معًا جيدًا ثم يضاف القطر بالتدريج ويخلط حتى يتجانس المزيج.
2. تحشى القطايف بالحشوة وتغلق جيدًا.
3. تقلى القطايف في زيت ساخن وتصفى جيدًا، وعند التقديم تزين بالسكر البودرة والقرفة.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المورتديلا الحلبية

المقادير

1 كجم من هبرة الغنم المخفوقة
100 جم من الفستق الحلبي
100 جم من لية الغنم المقطعة إلى شـ
طويلة
2 بيضة
150 جم من الكعك المطحون أو فتات
المحمص بدون الأطراف (مطحون نا
1 ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء
¼ ملعقة صغيرة من بهار الدقة
1 ملعقة صغيرة من الثوم المطحون

مقادير السلق:

ماء للسلق
خل تفاح
باقة عطرية (بقدونس، زعتر بري، ورق
خضر عطرية (جزر، ثوم، كراث، بصـ
ملح
فلفل أسود حب

الطريقة

1. لتحضير ماء للسلق: يضاف إلى
الخل والباقة والخضر العطرية مـ
من الملح ويترك حتى يغلي.
2. تخلط الهبرة مع بهار الدقة والفليـ
الحمراء الحلبية والثوم والبيض.
يضاف الكعك المطحون ويخلط مـ
حتى يتكون خليط متجانس.
3. يمكن خلط الفستق الحلبي أو يصـ
نصفه في داخل المورتديلا.
4. يحضر كيس نايلون ويفرد على الـ
ثم يفرد لحم الهبرة في وسطه.
5. يفرد الفستق واللية بشكل طولي
على شكل لفافة أو أسطوانة.
6. عندما يصل ماء السلق إلى الغليـ
تضاف إليه الهبرة، ثم يغطى ويترك
¾ ساعة تقريبًا حتى الاستواء، ثم
من الماء ويوضع في مصفاة ويوضـ
فوقه وزن ثقيل قليلاً للتأكد من خـ
الماء.
7. يترك اللحم حتى يبرد ثم يقطع إلى
تعمل كمقبلات باردة أو كساندويتش

ملاحظة: يمكن عند السلق ترك اللحم مـ
بورق النايلون وسلقه فيه.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

سلطة الفليفلة الحمراء المشوية

المقادير

- ... من الفليفلة الحمراء
- ... من عصير الرمان
- ... من الفليفلة ناعماً
- ... من زيت الزيتون البكر
- ... من الملح

الطريقة

- ... الفليفلة في الفرن على ... أو على ... ثم توضع في وعاء ويحكم ... أو توضع في كيس ... وتترك حتى تبرد قليلاً.
- ... الفليفلة وتفرغ من ...
- ... إلى شرائح رقيقة.
- ... الفليفلة بعصير الرمان وزيت ... والبصل والملح.
- ... الخبز المقطع على الوجه.

مكمور الباذنجان

المقادير

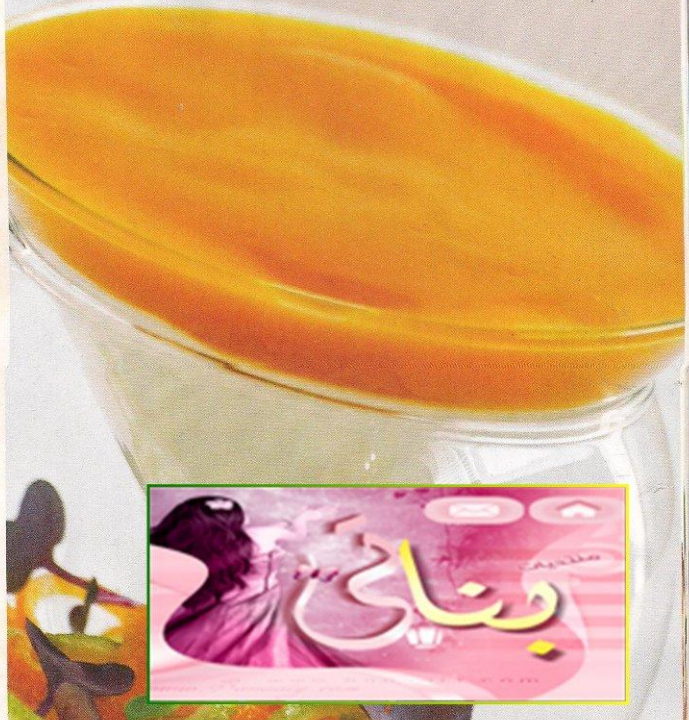
7 باذنجانات متوسطة الحجم
2 بصلة
2 حبة فليفلة حمراء
3 حبة فليفلة خضراء حدة
10 فصوص من الثوم (اختياري)
5 حبات من الطماطم
5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
1 ملعقة صغيرة من رب البندورة
رشة ملح

للزينة:
بقدونس مقطع
فليفلة حمراء حلبية على الوجه

الطريقة

1. يقشر الباذنجان طرف وطرف ويقطع على شكل أصابع، ويرش عليه القليل من الملح ويوضع في مصفاة.
2. تقشر الطماطم وتقطع إلى أرباع، ويقطع البصل إلى حلقات وتقطع الفليفلة الحمراء والخضراء إلى أصابع متوسطة الحجم ويقطع الثوم إلى أنصاف.
3. تسخن زيت الزيتون في مقلاة ويضاف البصل ويترك قليلاً مع رشة ملح.
4. تضاف الفليفلة الحمراء والخضراء والثوم ويحمروا على نار عالية حتى يتغير لونهم.
5. يضاف رب الطماطم ثم الطماطم وتخفف النار على الخليط ويطبخ على نار هادئة.
6. يقلى الباذنجان في زيت ساخن حتى يكتسب اللون الذهبي الفاتح.
7. يضاف الباذنجان إلى الصلصة ويطبخ على نار هادئة مع وضع الغطاء لمدة 5 دقائق.
8. للتقديم: يفضل باردًا، ويزين بالبقدونس والفليفلة الحمراء الحلبية على الوجه.

منتدى بناتى
www.banaaty.com



أرز بالحليب مع المبطن

المقادير

4 أكواب من الحليب الطازج
1 كوب من الأرز المصري
2 كوب من السكر (اختياري. يمكن إضافة فنجان واحد)
½ ملعقة صغيرة من ماء الزهر
¼ ملعقة صغيرة من الفانيليا السائلة

مقادير المبطن:
2 كوب من عصير البرتقال الطازج
2 ملعقة كبيرة من نشاء الذرة
½ كوب من السكر (اختياري)

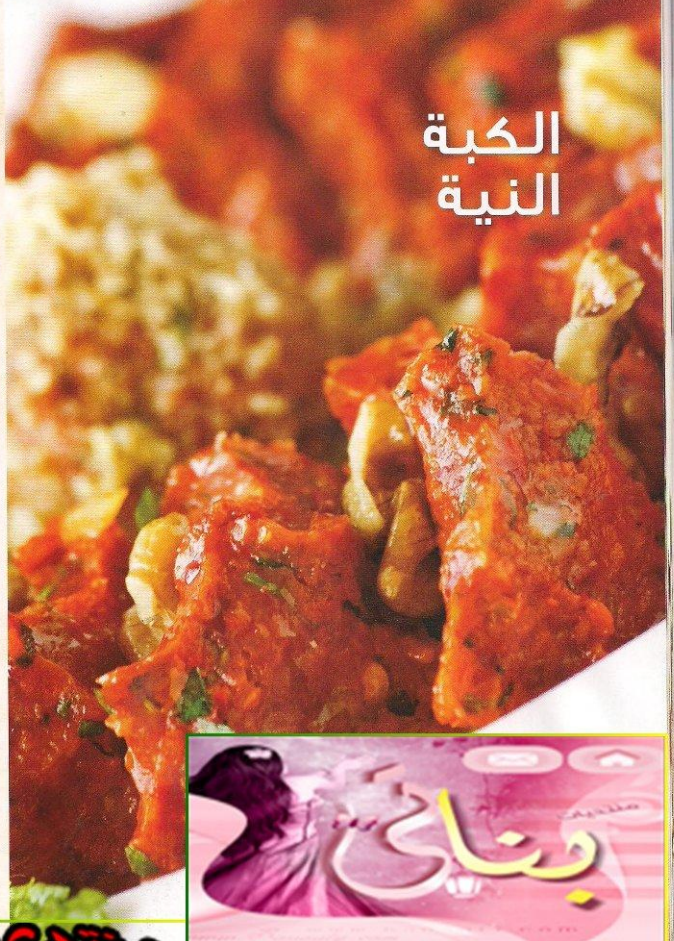
الطريقة

1. يوضع الحليب في قدر، وعند الغليان يضاف الأرز مع التحريك على نار هادئة حتى يصبح سميكًا وينضج الأرز، مع مراعاة ألا يلتصق الأرز بقاع القدر، ثم يضاف السكر مع الفانيليا وماء الزهر ويترك المزيج حتى يغلي قليلاً ويذوب السكر.
2. يسكب المزيج في أطباق زجاجية صغيرة حتى يبلغ ¾ الصحن، ويترك حتى يبرد تمامًا.
3. يوضع عصير البرتقال في وعاء النشاء والسكر ويقلبوا جيدًا، ثم يذوب السكر والنشاء، ثم يوضع المزيج على النار حتى يغلي، ثم يصب فوق الأرز بالحليب حتى تتكون طبقتان، واحدة بيضاء والثانية برتقالية.

ملاحظة: يكتسب الأرز بالحليب من نشاء الأرز، لذا ينصح بعدم غسله كي لا تتبدد المواد النشوية التي بها.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

7 أيام رمضانية من
حلب



الكبة النية

المقادير

100 جم من البرغل الأصفر الناعم
300 جم من لحمة الغنم المخفوقة
1 بصلة بيضاء مفرومة ناعمًا
1 فليفلة خضراء حارة
½ كوب من النعناع الأخضر المفروم ناعمًا
½ كوب من البقدونس المفروم ناعمًا
ملح (اختياري، يجب أن يكون ظاهرًا)
رشة صغيرة من الكمون
½ ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلبية الحارة
1 ملعقة صغيرة من دبس الفليفلة
زيت زيتون
جوز مفروم للزينة

الطريقة

1. يدعك البرغل باليد في وعاء فخاري مع القليل من الماء والقليل من زيت الزيتون مع الفليفلة الحلبية الحمراء ودبس الفليفلة والكمون والملح حتى تتفتح حبة البرغل.
2. يضاف البصل والفليفلة الخضراء الحدة ويفركا قليلاً، ثم يضاف البقدونس والنعناع وبعدهما اللحمة الهبرة، وتدعك جيدًا، ثم تقطع إلى حبات وتوضع في طبق، وتزين على الوجه بالجوز وزيت الزيتون.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

منتدى بناتى
www.banaaty.com

البيرق مع محشي القرع الميبس

المقادير

250 جم من ورق العنب متوسط الحجم
100 جم من القرع الميبس
3 كوب من الارز المصري
650 جم من لحم الضأن المفروم خشنًا
150 جم من لية الغنم المفرومة ناعمًا
1 ملعقة صغيرة من بهار الدقة
ملح حسب الرغبة

مقادير المرق:
150 جم من الثوم المقشر
3 لتر من عصير الحصرم (الحصرم هو حبات العنب الأخضر قبل أن يصبح عنبًا، وطعمها حامض ومميز)
1 ملعقة كبيرة من الملح
عظام غنم عصاعيص (من العمود الفقري، وتكون غنية بالنكهة مميزة)

الطريقة

1. يحضر ورق العنب بقص أعوا الخضراء، مع مراعاة ترتيب فوق بعضها للسهولة عند الط
2. توضع أوراق العنب في ماء مغ من 5 إلى 8 دقائق، وإذا كان توضع في الماء لمدة دقيقتين بالماء البارد، ثم توضع الأورا المصفاة.
3. يغسل الأرز بالماء البارد حتى من النشويات التي فيه ثم يصف
4. يخلط الأرز مع اللحم والدهن و بالملح والبهار.
5. طريقة اللف: تفرد ورقة العنب الجانب الخشن للأعلى والوجه للأسفل، ثم توضع 1 ملعقة صغ الحشوة على الورقة بشكل اسط ثم تلف وتصبح على شكل أصاب قليلاً.
6. يوضع القرع الميبس في ماء سا الطهي بليلة، وبعدها يغسل جي الماء والملح.
7. تحشى حبات القرع من نفس الم مع الضغط الجيد عليها حتى يبق الحبة.
8. توضع العصاعيص في قاع قدر طنجرة، ثم تصف حبات المحشي نصف كمية الثوم، ويطبق ورق الع فيها على شكل دائري، ثم يضاف المتبقي ويوضع شيء ثقيل فوقه، توضع من ثلاثة إلى أربعة أطباق
9. يتبل عصير الحصرم بالملح وتعد درجة الحموضة، ثم يضاف فوق العنب حتى يغمره تمامًا.
10. توضع القدر على نار متوسطة الح للحصول على درجة الغليان، ثم تخ درجة الحرارة ويطهى لمدة 4 سا تقريبًا على نار هادئة جدًا، مع مرا الانتباه للمرق، فإذا نقص يضاف من المرق المتبقي، ثم تؤخذ حبة م تذوقها لمعرفة ما إذا كانت قد نض (تختلف فترة الطبخ حسب نوعية ال العنب عندما ينضج تمامًا).
11. يصفى المرق ويكون المحشي جاه للتقديم.

سلطة عربية

المقادير

2 حبة بندورة
2 حبة خيار
½ ثمرة خس
½ حزمة نعناع
عصير 1 حبة ليمون حامض
ملح
2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
4 حبات فجل

الطريقة

1. تفرم الخضار جميعاً الى قطع متوسطة الحجم وتخلط معاً.
2. يضاف اليها الحامض، الملح وزيت الزيتون وتقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

7 ايام رمضانية من

صقليا

المقادير

½ كوب من زيت الزيتون

1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة

½ كجم من اللحم البقري المقدد المقطع

2 كوب من فاصوليا البورلوتي المجففة والمنقوعة في الماء طوال الليل

3 أعواد من الكرفس المقطع

¼ كوب من معجون الطماطم

½ ملعقة صغيرة من السكر

ملح وفلفل أسود

250 جم من باستا الديتالياني

جبن بارميزان

الطريقة

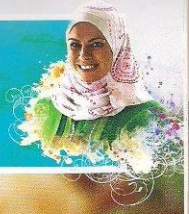
1. تشوح البصلة في زيت الزيتون، ثم يضاف اللحم البقري المقدد ويطهى معها لعدة دقائق.
2. تضاف الفاصوليا والكرفس و2½ كوب من الماء ويغلى المزيج، ثم يترك ليتضج برفق لمدة ساعتين حتى تنضج الفاصوليا.
3. يضاف معجون الطماطم والسكر ويستمر في الطهي برفق لمدة 10 دقائق أخرى.
4. تضاف الباستا وتطهى لمدة 15 دقيقة حتى تنضج.
5. يتم قياس ارتفاع مستوى السائل، ويضاف الملح والفلفل.
6. تقدم ساخنة مع رشة من جبن البارميزان.

ملاحظة:

يمكن استبدال باستا الديتالياني بأي نوع من الباستا القصيرة (طولها 5 سم).

ربة فاصوليا
رلوتي مع الباستا

الرشتة بالعدس



المقادير

1 كوب من العدس الأحمر
5 أكواب من الماء
1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة ناعمًا
2 فص من الثوم المسحوق
¼ كوب من زيت الزيتون
½ كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
1 ملعقة صغيرة من الملح
2 ملعقة كبيرة من عصير الليمون

مقادير العجين:
¾ كوب من الدقيق
¼ كوب من الماء
رشة من الملح

الطريقة

العجين:

1. تخلط المكونات معًا لإعداد العج
2. يوضع العجين جانبًا ليستريح أثنا إعداد العدس.

العدس:

1. يسلق العدس في الماء لمدة من إلى 30 دقيقة أو حتى ينضج.
2. يشوح البصل والثوم في زيت الز لمدة من 4 إلى 5 دقائق.
3. يضاف البصل والثوم إلى العدس المسلوق.
4. يفرد العجين بسماكة متوسطة وي إلى شرائط.
5. يرش العجين بالدقيق وتفصل الشرائط عن بعضها البعض.
6. تضاف شرائط العجين إلى العدس المسلوق.
7. يترك العجين ليسلق على درجة حر متوسطة مع التقليب المستمر حتى ينضج.
8. إذا كان الصوص سميكًا أكثر من اللازم يمكن إضافة المزيد من الما
9. عندما تنضج المكونات كلها تضاف الكزبرة.
10. تقلب الكزبرة مع المزيج ويقدم الطا

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الأومليت اللبناني (العجة)

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

10 بيضات
4 ملاعق كبيرة من الدقيق
1 ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
½ ملعقة صغيرة من القرفة
½ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
1 كوب من البقدونس المقطع ناعمًا
4 بصلات خضراء مقطعة ناعمًا
½ كوب من النعناع الطازج المقطع ناعمًا
3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات الجافة معًا.
2. يضاف البيض.
3. يوضع زيت الزيتون في صينية خبز.
4. يصب الخليط في الصينية.
5. يخبز في الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج.
6. يرفع من الفرن ويترك ليبرد.
7. يقطع إلى مربعات ويقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

1 كجم من الزبادي
(يفضل الزبادي المصنوع من لبن الماعز)
500 جم من لحم الضأن الموزات
4 بصلات كبيرة الحجم
1 ملعقة صغيرة من الملح
¼ كوب من دقيق الذرة النشوي

مقادير طهي اللحم:

5 أكواب من الماء
1 قطعة صغيرة من الزنجبيل
1 عود من القرفة
3 أوراق غار
5 حبات هيل

مقادير الأرز بالشعيرية:

1 كوب من الأرز المنقوع
½ كوب من الشعيرية المكسرة
2 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ½ كوب من الماء

للتزيين:

½ كوب من بذور الصنوبر المحمصة أو المحمرة

الطريقة

1. يطهى اللحم في وعاء ضغط لمدة 15 دقيقة، أو يطهى بالطريقة العادية لمدة ساعة أو حتى ينضج.
2. يقشر البصل ويقطع إلى قطع كبيرة، ثم تطهى القطع في مرق اللحم حتى تضيع شبه منفصلة عن بعضها البعض.
3. في معالج الطعام أو الخلاط الكهربائي يخلط البصل مع 2 كوب من مرق اللحم حتى يتكون قوام كريمي.
4. يترك مزيج البصل والمرق حتى يبرد.
5. يخلط الزبادي مع دقيق الذرة النشوي والملح في الخلاط.
6. يضاف هذا الخليط على خليط البصل ويترك ليغلي على درجة حرارة متوسطة مع التقليب المستمر.
7. يطهى المزيج حتى يصبح سميكًا ويغلي

الأرز بالشعيرية:

1. تحمر الشعيرية في الزيت النباتي مع التقليب المستمر حتى تكتسب اللون البني الذهبي.
2. يضاف إليها الأرز والماء والملح وتخفض درجة الحرارة، ويترك المزيج لينضج برفق.
3. بعد فترة من 15 إلى 20 دقيقة يصبح الأرز جاهزًا.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

معمول التفاح في الصينية

المقادير

2 كوب من الدقيق
1 كوب من دقيق الفرخة
3 ملاعق كبيرة من الحليب البودرة
3 ملاعق كبيرة من سكر الحلواني
½ ملعقة صغيرة من المحلب
200 جم من الزبد
2 ملعقة كبيرة من ماء الورد
3 ملاعق كبيرة من ماء الزهر
و¼ كوب للاستخدام قبل الخبز
5 تفاحات مقشرة ومقطعة

مقادير الحشو:

½ كوب من الزبيب
1 كوب من الجوز المقطع
½ ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
2 ملعقة كبيرة من السكر

مقادير الشربات البسيط:

1 كوب من السكر
½ كوب من الماء
½ ملعقة صغيرة من ماء الزهر
1 قطرة من ماء الورد

الطريقة

العجين:

1. تخلط جميع مكونات العجين معًا وتترك العجين ليستريح لمدة ساعة مع تغطيته بمنشفة رطبة.

الحشو:

1. يشوح التفاح على درجة حرارة متوسطة حتى ينضج.
2. تضاف بقية المكونات وتخلط معه جيدًا على الموقد لمدة 5 دقائق.
3. يترك الحشو ليبرد قبل حشو العجين به.

الشربات البسيط:

1. تخلط المكونات معًا وتغلى درجة حرارة متوسطة لمدة 5 دقائق.

الإعداد:

1. بمجرد أن يستريح العجين يضاف إليه ¼ كوب ماء الزهر ويخلط معه جيدًا.
2. يأستخدام نشابة يفرد نصف العجين بنفس حجم الصينية المستخدمة وبسمك 1 سم.
3. يفرد حشو التفاح بسخاء على العجين.
4. يفرد بقية العجين ويغطى به الحشو.
5. باستخدام سكين حاد يقطع وجه العجين إلى مربعات أو مثلثات.
6. توضع حبة لوز واحدة على كل مربع أو مثلث.
7. يخبز في فرن ساخن على درجة حرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة أو حتى يكتسب اللون البني الذهبي.
8. يصب 1 كوب من الشربات الخفيف الساخن على المعمول بمجرد إخراجه من الفرن.
9. يترك ليبرد، ثم يقطع ويقدم.

المعمول بالجبن

المقادير

2 كوب من الدقيق.
1 كوب من دقيق الفرخة
3 ملاعق كبيرة من الحليب البودرة
3 ملاعق كبيرة من سكر الحلواني
½ ملعقة صغيرة من المحلب
200 جم من الزبد
2 ملعقة كبيرة من ماء الورد
3 ملاعق كبيرة من ماء الزهر + ¼ كوب منه للاستخدام قبل الخبز
500 جم من جبن العكاوي التشيكي المطبوخ مع 2 ملعقة كبيرة من دقيق الفرخة

مقادير الشربات البسيط:
1 كوب من السكر
½ كوب من الماء
½ ملعقة صغيرة من ماء الزهر
1 قطرة من ماء الورد

الطريقة

العجين:

1. تخلط جميع المكونات باستثناء الجبن حتى يتكون عجين، ثم يترك العجين ليستريح لمدة نصف ساعة، مع تغطيته بمنشفة رطبة.

حشوة الجبن:

1. بمجرد أن يستريح العجين يضاف إليه ¼ كوب ماء الزهر ويخلط معه.
2. يفرد العجين براحتي اليد ويعمل فيه تجويف.
3. يملأ التجويف بخليط الجبن المطبوخ ودقيق الفرخة، ثم يغلق مرة أخرى، مع التأكد من إحكام إغلاقه كي لا يخرج الجبن الذائب منه.
4. يزين باستخدام قالب معمول أو شوكة.
5. يوضع العجين في صينية خبز غير لاصقة، ثم توضع الصينية في الفرن على درجة حرارة متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى يكتسب اللون الذهبي.
6. يقدم ساخنًا مع الشربات البسيط.

الشربات البسيط:

1. تغلى المكونات كلها على درجة حرارة متوسطة لمدة 5 دقائق.
2. إذا برد الشربات فيما بعد يسخن في الميكروويف ويقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الروبيان المشوي

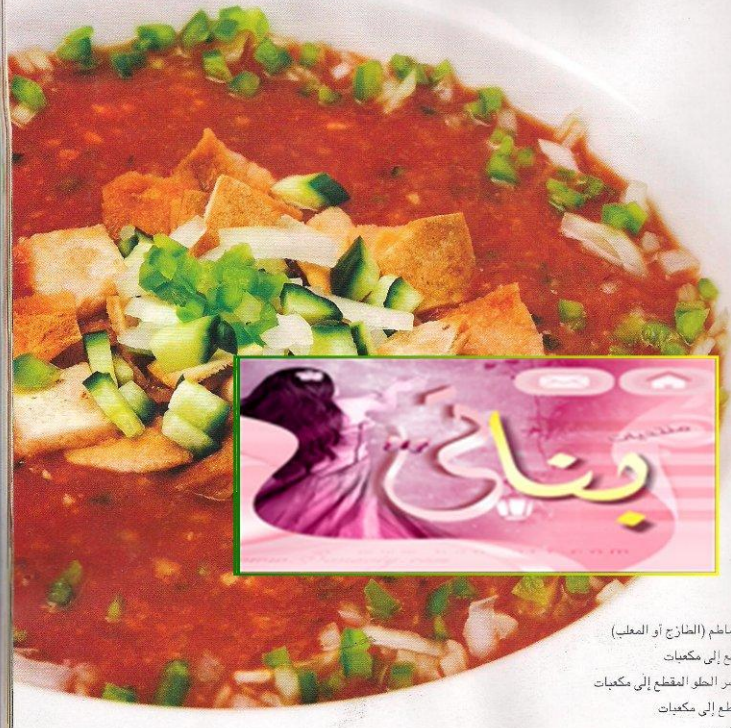
المقادير

2 كجم من الروبيان (بالرؤوس والقشر)
¼ كوب من عصير الليمون
1 ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق
2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة
1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور
½ كوب من صوص الصويا
½ كوب من زيت الزيتون
2 ملعقة صغيرة من الملح
2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الطريقة

1. يشق ظهر الروبيان لإزالة العرق الأسود، مع الاحتفاظ بالرؤوس والقشر.
2. يغسل الروبيان في ماء بارد ويصفى.
3. تخلط مكونات التتبيلة، ثم تصب على الروبيان وتخلط معه.
4. يترك الروبيان في الثلاجة ليتبل لمدة ساعتين.
5. يطهى غير مغطى في فرن ساخن لمدة 20 دقيقة.
6. يقدم مع غموس مصنوع من نفس مكونات التتبيلة.

الشوربة الباردة



المقادير

- [illegible] من عصير الطماطم (الطازج أو المعلب)
- [illegible] من الخيار المقطع إلى مكعبات
- [illegible] من الفلفل الأخضر الحلو المقطع إلى مكعبات
- [illegible] من البصل المقطع إلى مكعبات
- [illegible] كبيرة من زيت الزيتون
- [illegible] كبيرة من الثوم المسحوق
- [illegible] صغيرة من عصير الليمون
- [illegible] صغيرة من الصوص الأحمر الحار
- [illegible] حسب الذوق
- [illegible] حسب الذوق

للتزيين:

- [illegible] من كل من (الخيار المقطع إلى مكعبات، [illegible] الحلوة، البصل المقطع إلى [illegible] خبز التوست المقطع إلى مكعبات أو الخبز [illegible]

الطريقة

1. تخلط جميع مكونات الشوربة في الخلاط الكهربائي حتى يتكون مزيج ناعم.
2. يصب المزيج في وعاء زجاجي ويغطى ويوضع في الثلاجة لمدة 5 ساعات من أجل الحصول على أفضل نكهة.

للتقديم:

1. تقدم الشوربة في أوعية مختلفة مزينة بالمقادير المذكورة للزينة.

المقادير

1 كجم من القرع متوسط الحجم (مقطع إلى مكعبات)
1 بصلة كبيرة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
1 ملعقة صغيرة من الثوم المسحوق
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
2 كوب من مرق الدجاج
1 كوب من الحليب
½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب المبشورة
فلفل أسود حسب الذوق
ملح حسب الذوق

الطريقة

1. يشوح البصل والثوم في زيت الزيتون، ثم يضاف القرع والملح والفلفل الأسود ويقلبوا، ثم يتركوا ليطهوا لمدة 10 دقائق.
2. يضاف مرق الدجاج ويترك ليغلي برفق لمدة 10 دقائق أخرى.
3. يبرد المزيج قليلاً، ثم يخلط في الخلاط حتى يصبح شديد النعومة، ثم يصب في قدر ويضاف إليه الحليب وجوزة الطيب ويترك لينضج برفق حتى الغليان.
4. تضاف الكريمة وتقلب، ثم يرفع المزيج عن النار ويقدم.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

شوربة القرع

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الباذنجان بدبس الرمان الحامض

المقادير

1 كجم من الباذنجان صغير الحجم
½ كجم من اللحم المفروم
1 بصلة كبيرة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
½ ملعقة صغيرة من الثوم المسحوق
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 كوب من مرق الدجاج أو مرق اللحم
¼ كوب من عصير الليمون
¼ كوب من دبس الرمان الحامض
زيت نباتي للقلي
ملح حسب الذوق

مقادير التوابل:
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق
1 ملعقة صغيرة من الكمون
½ ملعقة صغيرة من الهيل
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
ملح حسب الذوق

الطريقة

1. يقشر الباذنجان تمامًا أو على شكل شرائط ويعمل في كل شق فتحة بعمق 2 سم.
2. يرش الباذنجان بالملح ويغطى.
3. يشوح البصل في زيت الزيتون، ثم يضاف إليه اللحم وبعده اللحم المفروم مع الملح والتوابل.
4. يطهى المزيج على درجة حرارة مرتفعة لمدة 5 دقائق، ثم تخفض درجة الحرارة ويغطى ويطهى حتى النضوج، ثم يترك ليبرد.
5. تحشى الشقوق في قطع الباذنجان باللحم، مع الضغط عليه جيدًا.
6. تقلى قطع الباذنجان في الزيت النباتي دون أن ينضج تمامًا، ثم ترص متجاورة في صينية خبز.
7. يخلط المرق مع عصير الليمون ودبس الرمان، ثم يصب الخليط على الباذنجان، ويغطى ويخبز لمدة 10 دقائق تقريبًا.
8. يقدم مع الأرز أو الخبز.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

سلطة السبانخ الطازجة

المقادير

1 كجم من أوراق السبانخ الخضراء الطازجة
1 بصلة مقطعة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
½ كوب من زيت الزيتون
3 ملاعق كبيرة من السماق
½ كوب من عصير الليمون
½ كوب من الجوز المقطع خشنًا
فلفل أسود حسب الذوق
ملح حسب الذوق

الطريقة

1. تقطع أوراق السبانخ بطول 3 سم.
2. تغسل عدة مرات، ثم تصفى من الماء.
3. تخلط مع بعض الملح وتترك لمدة نصف ساعة، ثم يعتصر منها الماء باليد وتوضع في طبق.
4. يتبل البصل بالملح والفلفل الأسود، ثم يخلط مع السبانخ وزيت الزيتون وعصير الليمون والجوز والسماق، وتقدم السلطة.

قرع الأبلما

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- ... من القرع صغير الحجم
- ... من اللحم المفروم
- ... كبيرة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)
- ... كبيرة من الثوم المسحوق
- ... كبيرة من زيت الزيتون
- ... من الزبادي (يفضل المصنوع من لبن الماعز)
- ... كبيرة من دقيق الذرة
- ... من مرق الدجاج أو مرق اللحم
- ... من بذور الصنوبر المحمصة أو المقلية
- ... ملعقة صغيرة من الكمون
- ... ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
- ... ملعقة صغيرة من الهيل
- ... ملعقة صغيرة من جوزة الطيب
- ... حسب الذوق

الطريقة

1. يغسل القرع وتقطع أطرافه ويفرغ من الداخل لإخراج البذور منه.
2. يغسل القرع من الداخل بالماء والملح، ثم يصفى.
3. يشوح البصل في زيت الزيتون، ثم يضاف إليه الثوم وبعده اللحم المفروم مع الملح والتوابل.
4. يقلب الخليط على درجة حرارة مرتفعة لمدة 5 دقائق، ثم تخفض درجة الحرارة ويغطى ويطهى حتى النضوج، ثم يترك ليبرد.
5. يخلط اللحم مع بذور الصنوبر.
6. يحشى القرع بالخليط مع الضغط عليه جيدًا.
7. يحمر القرع في بعض الزيت النباتي على جميع جوانبه دون أن ينضج تمامًا وحتى يصبح ليّنًا، مع مراعاة ألا يكتسب اللون البني.
8. يصفى القرع من الزيت على منشفة مطبخ.
9. يرتب القرع في قدر.
10. يخلط الزبادي جيدًا مع دقيق الذرة، ثم يضاف المرق ويسخن الخليط حتى يبدأ في الغليان.
11. يصب الخليط على القرع، ويترك ليغلي دون تغطيته على درجة حرارة منخفضة لمدة 20 دقيقة.
12. يسخن بعض زيت الزيتون في مقلاة صغيرة الحجم مع الثوم المسحوق حتى ينعم، ثم يضاف إلى القرع ويقلب.
13. يقدم مع الأرز والمزيد من بذور الصنوبر المحمصة.

سلطة الفاصوليا الجافة

المقادير

½ كجم من الفاصوليا البيضاء الجافة
1 ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم
1 كوب من الجزر المقطع إلى شرائح
2 ملعقة كبيرة من البقدونس المقطع
2 ملعقة صغيرة من الثوم المسحوق
½ كوب من عصير الليمون
½ كوب من زيت الزيتون
فلفل أسود حسب الذوق
ملح أبيض حسب الذوق

الطريقة

1. تغسل الفاصوليا وتنقع في ماء بارد مع بيكربونات الصوديوم لمدة 10 ساعات تقريبًا.
2. تغسل مرة أخرى وتصفى من الماء.
3. تسلق حتى تنضج ولكن مع الحفاظ عليها كاملة.
4. تصفى من الماء وتترك لتبرد.
5. يسلق الجزر في القليل من الماء والملح حتى ينضج.
6. يصفى من الماء ويترك ليبرد.
7. يخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون والثوم والبقدونس والملح والفلفل.
8. تضاف إليهم الفاصوليا والجزر ويخلطوا، ثم تقدم السلطة.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

أعناق الحملان مع الأرز

المقادير

مقادير التوابل:

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

1 ملعقة صغيرة من الكمون

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو

½ ملعقة صغيرة من الهيل

ملح حسب الذوق

لوز وبذور صنوبر محمصة حسب الرغبة

المزيد من زيت الزيتون والسمن حسب الرغبة

لسلق الأعناق:

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

1 ملعقة صغيرة من الكمون

1 ملعقة صغيرة من الهيل

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو

1 ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

½ ملعقة صغيرة من كبش القرنفل

2 ورقة غار

1 بصلة كبيرة الحجم (مقطعة)

1 ملعقة صغيرة من الثوم المسحوق

¼ كوب من عصير الليمون

ملح حسب الذوق

الطريقة

1. تغسل أعناق الحملان بالماء البارد وتجفف.
2. تحمر في السمن وزيت الزيتون على جميع الجوانب.
3. تغطى بالماء، ويضاف إليها البصل والثوم والفلفل الحلو والملح، وتترك على درجة حرارة مرتفعة حتى يغلي الماء، ثم تخفض درجة الحرارة وتغطى القدر وتترك الأعناق حتى تنضج.
4. يستخلص المرق من القدر ويغطى للحفاظ على دفئه، ثم يصفى ويضاف إليه عصير الليمون.
5. في هذه الأثناء يعد اللحم المفروم: يشوح البصل والثوم، ثم يضاف إليهما اللحم المفروم والتوابل والملح ويقلب المزيج جيدًا على درجة حرارة مرتفعة لمدة 5 دقائق، ثم تخفض درجة الحرارة ويغطى المزيج ويترك حتى ينضج.
6. يغسل الأرز وينقع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة، ثم يصفى.
7. في قدر كبيرة الحجم يوضع الأرز مع ملعقة كبيرة من السمن أو زيت الزيتون على درجة حرارة مرتفعة لمدة دقيقة، ثم يصب عليه المرق حتى يعلوه بارتفاع 3 سم، ويترك على درجة حرارة مرتفعة حتى ينضج. ثم يضاف اللحم المفروم ويقلب. ثم تخفض درجة الحرارة وتغطى القدر ويترك المزيج لينضج لمدة 20 دقيقة.

للتقديم:

1. يصب الأرز بالملعقة في طبق تقديم واسع، وترتب فوقه أعناق الحملان، ويرش باللوز وبذور الصنوبر.
2. يقدم مع الزبادي.

بودنج الحليب بالكاكاو

المقادير

- 4 أكواب من الحليب
- 4 ملاعق كبيرة من دقيق الذرة
- 4 ملاعق كبيرة من مسحوق الكاكاو المنخول
- 4 ملاعق كبيرة من السكر
- ¼ ملعقة صغيرة من المستكة (مسحوقة مع 1 ملعقة صغيرة من السكر)
- 1 عبوة من بسكويت الشاي (حسب حجم العبوة)
- 3 ملاعق كبيرة من جوز الهند الميشور

الطريقة

1. يخلط الحليب مع السكر ودقيق الذرة، ويترك المزيج ليغلي برفق على نار متوسطة الحرارة مع التقليب المستمر حتى يصبح المزيج سميكًا، ثم يرفع عن النار.
2. يفصل ثلث مقدار الخليط في وعاء مستقل.
3. تضاف المستكة إلى الوعاء الأول وتخلط.
4. يضاف مسحوق الكاكاو إلى الوعاء الثاني ويخلط جيدًا.
5. في طبق تقديم شفاف توضع طبقة من البسكويت، ويصب عليها البودنج الأبيض وهو لا يزال ساخنًا، ثم ترتب طبقة ثانية من البسكويت فوق البودنج، ويصب عليها بودنج الشوكولاتة.
6. يرش الوجه بجوز الهند في الحال.
7. يترك البودنج ليبرد تمامًا، ثم يوضع في الثلاجة ويقدم باردًا.

سلطة الباذنجان والطحينة

المقادير

1 كجم من الباذنجان كبير الحجم
1 كوب من الطحينة
ثوم مسحوق
½ كوب من الماء
½ كوب من عصير الليمون
بقدونس مقطع
بذور صنوبر محمصة أو محمرة
فلفل أسود حسب الذوق
زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. يقشر الباذنجان ويقطع إلى مكعبات بسمك 3 سم، ثم يرش عليه الملح ويترك لتخرج سوائله لبعض الوقت، قبل أن يجفف بمنشفة مطبخ.
2. يقلى الباذنجان في الزيت النباتي، ثم يصفى من الزيت على ورق مطبخ.
3. تخلط الطحينة بالماء، ثم يضاف إليها عصير الليمون والثوم والملح، ويصب الخليط على الباذنجان والبقدونس ويخلط معهما جيداً.
4. تزين السلطة ببذور الصنوبر وتقدم.

المقادير

مقادير العجين:

1 كوب من الدقيق المنخول
½ كوب من الماء
1 ملعقة كبيرة من الدهن النباتي
¼ ملعقة صغيرة من الملح
زيت نباتي حسب الحاجة

مقادير الحشو:

1 كوب من السميد
2 كوب من الحليب
3 ملاعق كبيرة من السكر
1 ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال

الطبقة العلوية:

سكر بودرة

الطريقة

1. تعجن مكونات العجين معًا جيدًا، ثم تغطى وتترك لترتاح لمدة ساعة.
2. في قدر يخلط السميد مع الحليب بعد إذابة السكر في الحليب.
3. يقلب المزيج على نار منخفضة الحرارة حتى يجمد، ثم يضاف ماء زهر البرتقال ويخلط.
4. يفرد المزيج على طبق ويترك ليبرد تمامًا.
5. يفرد بعض الزيت النباتي على سطح مستو ويفرد عليه العجين باليد، مع دهن اليد بالزيت النباتي، حتى يصل العجين إلى سمك رفيع جدًا.
6. يقطع العجين إلى مربعات بحجم 15 سم أو حسب الرغبة.
7. توضع ملعقة كبيرة من خليط السميد في منتصف كل مربع، وتطوى الأركان ليتكون شكل مظروف.
8. تحمر المربعات المحشوة في الحال في الزيت النباتي حتى تكتسب اللون الذهبي، ويرش عليها السكر البودرة، وتقدم ساخنة.

التمرية

النقوع

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- ... من أفراخ عجين ...
- ... من الماء الساخن
- ... ملعقة صغيرة من السكر
- ... ملعقة صغيرة من دقيق الذرة
- ... من المشمش المجفف
- ... من البرقوق المجفف
- ... من ماء الزهر
- ... من كل من (بذور ... المستكة، اللوز ...
- ... مغمورة في الماء لمدة ... لتصفيتها.

الطريقة

1. تقطع أفراخ قمر الدين إلى قطع وتوضع في الماء الساخن وتغطى وتنقع لمدة 24 ساعة.
2. يغلى المشمش المجفف برفق في ¼ كوب من الماء على درجة حرارة منخفضة حتى يصبح طريًا، ثم يصفى من الماء.
3. يغلى البرقوق المجفف برفق في ¼ كوب من الماء على درجة حرارة منخفضة حتى يصبح طريًا، ثم يصفى من الماء.
4. يخفق معجون المشمش في الخلاط الكهربائي حتى ينعم، ثم يصب في قدر ويضاف إليه دقيق الذرة والسكر، قبل أن يوضع على نار منخفضة الحرارة مع التقليب المستمر حتى الغليان.
5. يرفع عن النار.
6. يضاف ماء الزهر والمشمش والبرقوق ويخلطوا، ثم يوضع الخليط في الثلاجة ليبرد تمامًا.
7. يقدم في وعاء شفاف وترش عليه بذور الصنوبر والفستق واللوز.

المقادير

½ بطيخة متوسطة الحجم
1 شمامة صغيرة الحجم (من أي نوع)
1 كوب من السكر
½ كوب من الماء
½ كوب من عصير البرتقال
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
أوراق نعناع صغيرة طازجة وكاملة

الطريقة

1. لإعداد الشربات: يخلط السكر مع الماء وعصير الليمون وعصير البرتقال، ويترك المزيج ليغلي برفق على نار متوسطة الحرارة لمدة 8 دقائق، ثم يترك ليبرد تمامًا.
2. باستخدام أداة تقريغ للبطيخ أو باستخدام ملعقة صغيرة الحجم تفرغ كرات من البطيخ والشمام.
3. تغطى وتترك في الثلاجة.
4. للتقديم: يخلط البطيخ والشمام مع الشربات وأوراق النعناع، وتقدم السلطة في وعاء شفاف.

ملاحظة: هناك فكرة لطيفة للتقديم تتلخص في عمل وعاء تقديم من نصف البطيخة عن طريق تفريغه من البذور المتبقية وقطع الحافة على شكل خط متّك، وقطع قطعة صغيرة من القاع للحفاظ على توازن البطيخة.

منتدى بناتى
www.banaaty.com
بناتى

سلطة الشمام والبطيخ

الصفيحة المنفوشة

منتدى بناتى
www.banaaty.com
بناتى

المقادير

مقادير العجين:

2 كوب من الدقيق المنخول
1 ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية
1 ملعقة كبيرة من البيكينج باودر
1 ملعقة كبيرة من السكر
2 ملعقة صغيرة من الملح
½ كوب من زيت الزيتون
1 بيضة مخفوقة
1½ كوب من الحليب الدافئ

مقادير الحشو:

½ كجم من اللحم المفروم ناعمًا (لحم حمل أو بقري)
1 بصلة متوسطة الحجم (مقطعة إلى مكعبات صغيرة)
1 ملعقة كبيرة من الثوم المسحوق
½ كوب من زيت الزيتون
½ ملعقة كبيرة من عصير الليمون
1 ملعقة كبيرة من الطحينة
1 ثمرة طماطم كبيرة الحجم (مقطعة إلى مكعبات صغيرة ومصفاة)
1 فليفلة خضراء حارة (مقطعة إلى شرائح رفيعة)
ملح حسب الذوق

مقادير التوابل:

1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
1 ملعقة صغيرة من الكمون
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الحلو
2 ملعقة كبيرة من بذور الصنوبر المحمرة
تخلط جميع التوابل معًا

الطريقة

للعجين:

1. تخلط مكونات العجين معًا وتعجن حتى تتكون عجين ناعم، ثم يوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، كما يدهن وجه العجين بقليل من زيت الزيتون.
2. يغطى العجين ويوضع في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمه.
3. يعاد العجين ويعجن مرة أخرى برفق حتى يعود إلى حجمه الطبيعي.

للخبز:

1. تدهن صينية خبز (أو عدة صوان) بزيت الزيتون أو السمن، وباستخدام اليد تصنع كرات بحجم 5 سم من العجين، مع غمس كل كرة منها في الزيت أو السمن الذائب.
2. بعد تشكيل كل كرة، توضع مباشرة في الصينية، مع ترك مسافة لا تزيد عن 2 سم بين الكرة والأخرى.
3. يوضع مقدار ملعقة صغيرة من الحشو في منتصف كل كرة، ويضغط عليه ليحتويه العجين.
4. تغطى الصينية وتترك ليتضاعف حجم العجين، وبهذه الطريقة ستلتصق الكرات ببعضها البعض.
5. يخبز العجين غير مغطى في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة وحتى ينضج العجين واللحم.

ملاحظة: ينتج عن هذه الوصفة صفيحة منفوشة ذات حشو عميق.

العثملية

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

½ كجم من عجين الكنافة
1 كوب من الزيت النباتي
½ كوب من السمن
1 كجم من القشدة الطازجة
½ كوب من الفستق المطحون
2 ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال

مقادير الشربات:

2½ كوب من السكر
1½ كوب من الماء
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
1 ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال

الطريقة

لإعداد الشربات:

1. تخلط المكونات كلها معًا فيما عدا ماء زهر البرتقال، ثم يترك المزيج ليغلي برفق على درجة حرارة منخفضة لمدة 8 دقائق، قبل أن يضاف ماء زهر البرتقال، ثم يرفع المزيج عن النار ويترك ليبرد.
2. يقسم عجين الكنافة إلى نصفين، وفي مقلاة مستديرة مناسبة الحجم يوضع الزيت والسمن، ثم يوضع النصف الأول من العجين معهما على درجة حرارة متوسطة حتى يكتسب العجين اللون الذهبي، ثم يرفع من المقلاة بحذر ويصفى من الزيت.
3. تكرر العملية مع نصف عجين الكنافة الثاني، ثم يبرد العجين.

للتقديم:

1. في طبق تقديم واسع يوضع نصف العجين وتفرد عليه القشدة المخلوطة بماء زهر البرتقال، ثم يوضع النصف الثاني من العجين.
2. تزين ببعض القشدة ويرش الفستق على الوجه.
3. تقدم مع الشربات على الجانب.

ساق الديك الرومي مع الأرز

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الطريقة

1. تخلط كل مكونات التتبيلة معًا وتتبل بها ساق الديك الرومي لعدة ساعات أو طوال الليل مع تغطيتها وتركها في الرف الأسفل من الثلاجة.
2. توضع ساق الديك الرومي في صينية وتوضع الصينية في فرن مسخن على درجة حرارة 200 مئوية، كقاعدة عامة، يستغرق وقت الطهي في الفرن ساعة للكيلو الواحد. تطرى ساق الديك الرومي بين الحين والآخر بالمتبقي من التتبيلة والعصارة التي تخرج منها. عندما تكتسب لون النضوج تغطى بورق الومونيوم فضفاض، وسينضج أن الساق قد نضجت بالكامل عندما يوخز المفصل ولا تخرج منه عصارة وردية اللون.
3. في قدر على الموقد يسنّ الكبد والقانصة حتى يصبحا نصف ناضجين، مع مراعاة أن القوانص تستغرق وقتًا أطول، لذا يجب البدء بها، وبعد الانتهاء يتم التخلص من ماء السلق.
4. يقطع الكبد والقانصة إلى مكعبات صغيرة الحجم ويحمرا في الزيت حتى يكتسبا لون النضوج.
5. يضاف المشمش المجفف المقطع والزبيب واللوز والقرفة وكبش القرنفل وحفنة واحدة من حبوب الهيل، ويقلب المزيج على نار متوسطة الحرارة لتخرج النكهات كلها.
6. يضاف الأرز مغسولاً وتقلب المكونات كلها معًا عدة مرات.
7. يضاف ماء مغلي يكفي لتغطية الأرز بمقدار 1 سم.
8. يضاف مكعب مرق الدجاج، ويضاف أيضًا الملح والفلفل.
9. يغطى المزيج ويترك لينضج برفق لمدة 20 دقيقة، مع التقليب الخفيف مرة أو مرتين.

المكونات

1 قانصة ديك رومي (يمكن استخدام قوانص الدجاج بدلاً منها)
3 أكواب من الأرز
¼ كوب من المشمش المجفف المقطع إلى قطع صغيرة رفيعة
¼ كوب من الزبيب
1 حفنة صغيرة من اللوز المقشر والمحمص
3 ملاعق كبيرة من زيت الذرة أو زيت عباد الشمس
قرفة مطحونة
هيل
كبش قرنفل
1 مكعب من مرق الدجاج

الباذنجان المحشي باللحم

المقادير

10 باذنجانات طويلة
¼ كجم من اللحم البقري المفروم الناعم
1 بصلة مقطعة
بقدونس مقطع
حفنة قرفة
حفنة من البهارات المشكلة
بذور صنوبر (أو جوز مسحوق)
4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 ملعقة كبيرة زيت نباتي
ملح حسب الرغبة
فلفل حسب الرغبة

الطريقة

1. في مقلاة تحمر البصلة المقطعة حتى تذبل، ثم يضاف اللحم المفروم ويحمر في 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
2. تضاف رشة من القرفة ورشة من البهارات إلى اللحم ويقلب حتى يكتسب اللون البني، ثم يضاف البقدونس، ويوضع اللحم جانبًا بعد أن ينضج.
3. تشق فتحات غير عميقة عبر طول الباذنجانات.
4. يحمر الباذنجان تحميرًا خفيفًا في زيت الزيتون حتى يصبح طريًا ثم يرفع من الزيت.
5. يفتح الباذنجان من الفتحات المعمولة به ويحشى بخليط اللحم المفروم.
6. توضع بعض بذور الصنوبر في كل باذنجانة، ويرش الباذنجان ببعض الملح والفلفل.
7. يوضع الباذنجان في صينية خبز ويخبز لمدة 15 دقيقة على درجة حرارة 200 مئوية.

باميـة ويكة

منتدى بناتى
www.banaaty.com

(النوع المستدير الصغير)

(مقطع إلى مكعبات بحجم

الطريقة

1. تقطع البصلة وتحمر في قدر حتى تذبل.
2. تضاف مكعبات اللحم وتحمر حتى تكتسب لون النضوج.
3. تقطع الباميـة إلى حلقات صغيرة وتضاف إلى اللحم والبصل.
4. تضاف البابريكا والفلفل الحريف والكزبرة الجافة ويقلبوا.
5. يضاف مرق اللحم على المزيج حتى يغطيه.
6. يغلى المزيج، ثم يغطى ويترك لينضج برفق لمدة ساعة ونصف على حرارة منخفضة للغاية.
7. في مقلاة تحمر الكزبرة الجافة مع الثوم، ثم يضافا إلى الباميـة قرب نهاية الطهي.
8. تقدم مع الأرز الأبيض.

شوربة العدس القوية

المقادير

½ كجم من العدس
1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة
1 رأس ثوم صغير الحجم (5 فصوص)
1 جزرة مقطعة
1 ثمرة طماطم مقشرة ومقطعة خشنًا
1 فليفلة حمراء مقطعة ناعمًا إلى مكعبات
1 عود كرفس مقطع
1 مكعب مرق دجاج
حفنة باربريكا
حفنة كمون
¼ ملعقة صغيرة مستكة
2 ملعقة صغيرة من زيت الزيتون البكر إكسترا
ملح حسب الرغبة
فلفل أسود حسب الرغبة

الطريقة

1. في قدر يوضع العدس المغسول مع البصل والثوم والطماطم والفليفلة الحمراء والباربريكا وعود الكرفس، ويصب عليهم مرق الدجاج، ثم يغلى المزيج.
2. تخفض درجة الحرارة ويترك المزيج ليغلي برفق لمدة 30 دقيقة مع تغطية القدر.
3. يضرب المزيج في الخلاط حتى الوصول إلى درجة التماسك
4. يعاد المزيج إلى القدر وتضا المستكة (بحجم حبة البازلا رشة مناسبة من الكمون وم الزيتون.
5. يقلب المزيج ويترك ليغلي برف أخرى لمدة من 5 إلى 10 د
6. يضاف المزيد من المرق إذا درجة التماسك كثيفة أكثر من
7. يضاف الملح والفلفل الأسو الرغبة.
8. تقدم الشوربة مع الخبز المحم

كرات لحم داود باشا

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

مقادير الصوص:

4 ثمار طماطم ناضجة مقشرة ومقطعة إلى مكعبات

3 فصوص من الثوم

1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض

1 حزمة صغيرة من البقدونس المقطع ناعمًا

ملح

فلفل

الطريقة

1. يخلط اللحم مع مكوناته جيدًا كما في طريقة إعداد العجين، وبعدها يوضع ليستريح في الثلاجة لمدة ساعة.
2. في تلك الأثناء توضع الطماطم في قدر مع الثوم وملعقتين من زيت الزيتون، ويغلى المزيج على حرارة متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم تخفض درجة الحرارة ويضاف الملح والفلفل.
3. تصنع كرات بحجم اللقمة من اللحم وتحمر في مقلاة حتى تكتسب لون النضوج، ثم توضع في الصوص.
4. تضاف رشة من الخل ويترك الصوص باللحم يغلي برفق لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
5. يضاف البقدونس المقطع قرب النهاية.
6. تقدم مع الأرز الأبيض.

شوربة الكوارع

المقادير

2 كجم من الكوارع العجالي
5 حبوب هيل
¼ ملعقة صغيرة مستكة
جوزة الطيب
1 ملعقة كبيرة من الدقيق المذاب في الماء البارد
فلفل أبيض حسب الرغبة
ملح حسب الرغبة

الطريقة

1. يتم التأكد من نظافة الكوارع التامة وخلوها من الشوائب.
2. تنقع الكوارع في ماء بارد مملح لعدة ساعات في الثلاجة، ثم تصفى من الماء وتغسل.
3. تخلط جميع المكونات مع الكوارع ويضاف إليها الماء وتغلى، ثم تترك لتنضج برفق لمدة 45 دقيقة.
4. تقدم الشوربة ساخنة في وعاء إلى جانب الأرز أو الخبز.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

الكشك بالدجاج

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

مقادير الكشك:

250 جم من الزبادي

250 جم من الكريمة الحامضة (القشدة الفلاحي)

1 كوب من الدقيق

عصير ½ ليمونة

3 بصلات كبيرة الحجم مقطعة إلى أنصاف وإلى شرائح

زيت للقلي

الطريقة

الدجاج:

1. تسلق الدجاجة مع مكوناتها كلها، ويجب التاكد من نضوجها التام، وبعد ذلك يصفى المرق ويوضع جانبًا.

الكشك:

1. تخلط المكونات كلها معًا وتترك لتستريح (تتخمر) في الثلاجة، ويفضل تركها في الثلاجة طوال الليل، وفي النهاية سيبدو المزيج كالعجين.

الإعداد:

1. في قدر على الموقد يذاب عجين الكشك في مرق الدجاج مع التقليب المستمر حتى يتكون قوام شبيه بالبشاميل. يغطى ويغلى برفق لمدة 20 دقيقة مع التقليب المستمر حتى يصبح القوام كريميًا.
2. تخلى وتسلل الدجاجة وتوضع في الكشك.
3. يوضع الكشك في طبق تقديم مناسب الحجم.
4. يحمر البصل حتى يصبح مقرمشًا ويرش على الوجه.
5. يقدم باردًا مع الأرز الأبيض.

البصارة
(طبق مصري أصيل)

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة
3 بصلات خضراء مقطعة
1 حزمة كراث
1 حزمة كزبرة خضراء
1 حزمة بقدونس
3 فصوص من الثوم
½ كجم من حبوب الفول المدشوشة (دون القشر)
2 كوب من مرق الدجاج

مقادير التقلية:

2 بصلة كبيرة الحجم (مقطعتان إلى أنصاف وإلى شرائح رفيعة)
2 ملعقة صغيرة من الكزبرة الجافة
3 فصوص من الثوم المهروس
2 ملعقة صغيرة من الزبد أو الزيت النباتي

الطريقة

1. ينقع الفول طوال الليل.
2. تغلى المكونات كلها معًا، وتغطى وتترك لتنضج برفق لمدة 45 دقيقة.
3. توضع المكونات بعدها في الخلاط.
4. تضرب في الخلاط، ثم تعاد إلى القدر وتغلى برفق مرة أخرى لمدة من 5 إلى 10 دقائق.
5. يضاف مرق الدجاج إذا اقتضى الأمر، وتوضع البصارة جانبًا لتبرد.

التقلية:

1. يحمر البصل بقليل من الزيت ... يصبح مقرمشًا.
2. يحمر الثوم مع الكزبرة.

للتقديم:

1. تقدم البصارة مزينة بالتقلية.
2. من الأفضل أن تؤكل باردة مع ... البيتا.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

فطيرة السبانخ والريكوتا

(أو الجبن الأبيض)

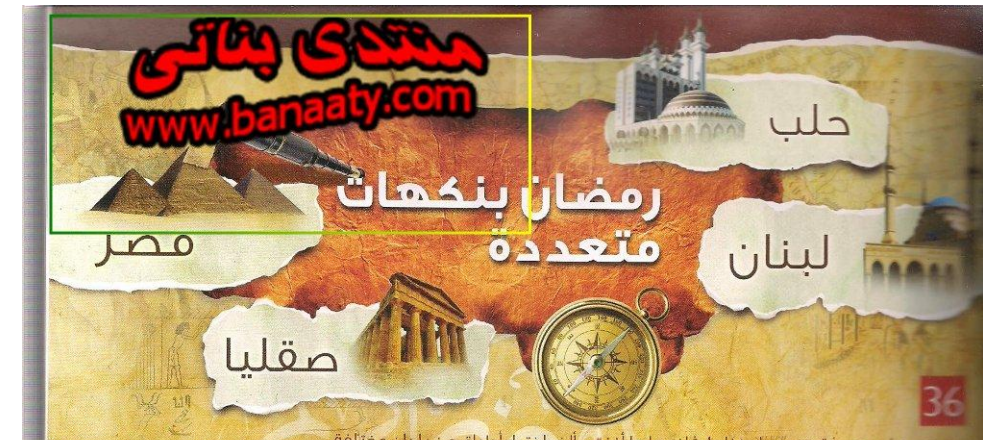
المقادير

1 كجم من أوراق السبانخ
1 بصلة خضراء، مقطعة إلى شرائح
½ كجم من جبن الريكوتا
(أو جبن الفيتا أو الجبن الأبيض)
جوزة الطيب
1 بيضة مخفوقة
ملح
فلفل
1 عبوة من عجين الباف بيستري
عالي الجودة

الطريقة

1. في قدر توضع أوراق السبانخ والبصلة الخضراء المقطعة (بما فيها الساق الخضراء)، وتقلب على درجة حرارة متوسطة لمدة دقائق قليلة حتى تذبل أوراق السبانخ (ستذبل أوراق السبانخ إلى أقل من ربع الكمية الأصلية). يترك المزيج ليبرد قليلاً، بحيث يصبح دافئًا.
2. يضاف جبن الريكوتا والبيضة المخفوقة والملح والفلفل ورشة من جوزة الطيب، ويخلطوا جيدًا حتى يتكون قوام متجانس.
3. في صينية غير لاصقة (قطرها حوالي 40 سم) توضع طبقة من عجين الباف بيستري.
4. يدهن الوجه ببعض الطيب أو بياض بيضة مخفوق.
5. توضع الفطيرة على الرف الأوسط من فرن مسخن إلى درجة حرارة 200 مئوية لمدة 30 دقيقة تقريبًا.

منتدى بناتى
www.banaaty.com



سفرة رمضان معروفة بتنوعها وغناها. فلنجعلها أغنى وألذ باختيار أطباق من بلدان مختلفة تسعد بها أحبابنا ولننعم بلقمة هنية وجمعة عامرة خلال رمضان الكريم!

الأبواب

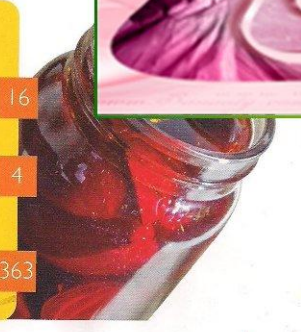
16 كلمة الناشر

قائمة الوصفات: الطريقة السهلة للتعرف على

4 صفحة الوصفة المختارة بالصور.

أكاديمية فتافيت:

363 تعلموا كيفية صنع أربعة أنواع من المخللات خطوة خطوة.



خطوة خطوة

أرشيف فتافيت

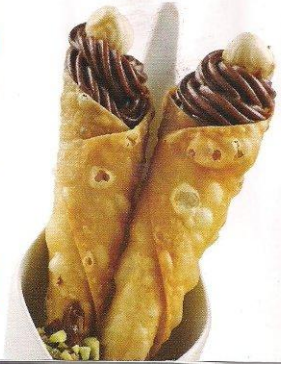
185

أرشيف فتافيت يصلّت الضوء على وصفات رمضانية تقليدية حيناً وغير إعتيادية في حين آخر. وصفات تحمل الراية المصرية، فلنستمتع بها!

المقبلات

من متممات سفرة الإفطار، الى نقنقات ما بين الإفطار والسحور وختاماً بالسحور، هذه هي الوصفات التي تفي بالغرض، العديد العديد منها..

255



منتدى بناتى
www.banaaty.com

وما أحلى التمر في رمضان

يقال أن التمرة الواحدة تمدك بسعرات
تكفيك لمجهود يوم كامل، سبحان الله!

فما بالك بالعديد من الوصفات الغنية بالتمر
لتساعدك على الصيام والتمتع بالنشاط
طوال هذا الشهر المبارك!

منتدى بناتى
www.banaaty.com

أصابع التمر والمكسرات

المقادير

2 كوب من كسرات ويفر الفانيليا
1 كوب من التمر المقطع
½ كوب من الحليب المكثف المحلى
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون
½ كوب من المكسرات المقطعة

الطريقة

1. تخلط كسرات ويفر الفانيليا مع التمر والمكسرات المقطعة.
2. يخلط اللبن المكثف مع عصير الليمون، ثم يضافا إلى خليط المكسرات ويعجن الكل معًا لتمتزج النكهات.
3. يشكل العجين على شكل لفائف قطرها 3 بوصات، ثم تدحرج اللفائف في المزيد من كسرات الويفر، ثم تلف بورق شمع.
4. تبرد اللفائف لمدة من ساعتين إلى 3 ساعات، ثم تقطع إلى شرائح سمكها ¼ بوصة.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

قوالب التمر

المقادير

3 أكواب من التمر المقطع
¼ كوب من السكر
1½ كوب من عصير البرتقال
¾ كوب من الزبد
1 كوب من السكر البني
1¾ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
1 ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من البيكينج صودا
1½ كوب من الشوفان سريع الطبخ

1. لحشو التمر: ضع التمر المقطع مع ½ الكوب من السكر و1½ كوب من عصير الليمون في قدر.
2. يطهى المزيج على درجة حرارة منخفضة مع التقليب المستمر لمدة 10 دقائق أو حتى يصبح سميكًا، ثم يوضع جانبًا كي يبرد.
3. لخليط القشرة: يخلط الزبد مع السكر البني جيداً.
4. تضاف وتخلط معها المكونات الأخرى.
5. يفرد نصف الخليط في صينية خبز مدهونة بالزبد.
6. يفرد حشو التمر على الخليط.
7. يفرد النصف الآخر من خليط القشرة مع الضغط عليه بخفة.
8. يخبز في الفرن على درجة حرارة 250 مئوية لمدة من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى يكتسب اللون البني الذهبي.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

كرات التمر والزبيب والمكسرات

المقادير

- 1 كوب من ويفر الفانيليا أو كسرات الجراهام كراكرز
- 1 كوب من اللوز المقطع خشنًا
- ¾ كوب من الجوز
- 1 كوب من سكر الحلواني
- 1 كوب من الدقيق
- 1½ كوب من التمر المخلي من النوى
- 1½ كوب من الزبيب الذهبي
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- ¼ كوب من عصير البرتقال
- ¼ كوب من شراب الذرة الخفيف

الطريقة

1. في مقلاة كبيرة الحجم موضوعة على نار متوسطة الحرارة يذاب الزبد ويضاف الجوز واللوز ويحمصا لمدة من 3 إلى 4 دقائق مع التقليب المستمر حتى يكتسبا اللون الذهبي.
2. يضاف السكر والدقيق ويقلبا لمدة من 5 إلى 7 دقائق حتى يصبح المزيج بنيًا ذهبيًا، مع مراعاة التقليب الحذر كي لا يحترق المزيج.
3. يرفع المزيج عن النار ويترك ليبرد في وعاء لمدة 30 دقيقة على الأقل.
4. يقلب التمر والزبيب وكسرات الجراهام كراكرز والقرفة مع المزيج البارد.
5. في وعاء آخر يقلب عصير البرتقال مع شراب الذرة ويمزجا.
6. يضاف مزيج الحلوى ويقلب حتى يرطب تمامًا.
7. يشكل المزيج على شكل كرات.
8. توضع كل كرة في كوب حلوى ورقي.
9. يرش القليل من السكر على الكرات (اختياري).

المقادير

مقادير الحشو:

3 أكواب من التمر المخلي من النوى

1½ ملعقة كبيرة من بشر البرتقال

1½ ملعقة كبيرة من الزبد غير المملح

1 كوب من الماء

مقادير القشرة:

2½ كوب من الشوفان الملفوف (العادي أو سريع الطبخ)

1¼ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات

1 كوب من السكر البني الذهبي المعلب

2 ملعقة صغيرة من القرفة

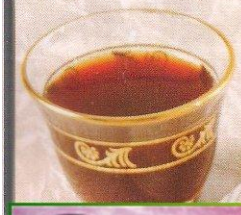
½ ملعقة صغيرة من الملح

1 كوب من الزبد غير المملح الذائب

¾ كوب من الفستق المقشر

الطريقة

1. لإعداد الحشو: توضع المكونات كلها في قدر وتغلى.
2. يرفع المزيج عن النار ويترك التمر ليستريح وينقع في درجة حرارة الغرفة.
3. يهرس حتى يصبح ناعمًا، ثم ينحى جانبًا.
4. يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية، وتدهن صينية خبز بالزبد ويفرد فيها ورق خبز بحيث يتدلى الورق من الحافة من الجانبين.
5. لإعداد القشرة: في وعاء يخلط الشوفان والدقيق والسكر البني والقرفة والملح.
6. يضاف الزبد ويقلب المزيج حتى يصبح قوامه كالعجين.
7. توضع نصف كمية العجين في قاع الصينية المعدة.
8. يفرد التمر على القاعدة ويرش عليه الفستق، ثم يوضع النصف الآخر من العجين.
9. يخبز لمدة من 40 إلى 45 دقيقة حتى يبدأ وجه القشرة في اكتساب اللون البني.
10. يبرد قبل تقطيعه إلى مربعات.



مربعات التمر

منتدى بناتي
www.banaaty.com

شوربة الخضار

المقادير

- 3 ثمار بطاطس مقطعة إلى مكعبات
- 1 بصلة مقطعة
- 3 أوراق سبانخ مقطعة إلى شرائح
- 2 جزرة مقطعة
- 3 ثمار من الفلفل الرومي الأخضر مقطعة إلى قطع متوسطة الحجم
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 3 أكواب من مرق الخضروات
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق
- 3 أوراق من الريحان، والمزيد منه للتزيين

الطريقة

1. تشوح الخضروات كلها في زيت الزيتون حتى تكتسب لونًا ذهبيًا خفيفًا.
2. يضاف المرق والملح والفلفل والريحان، ويغلى المزيج، ثم يترك لينضج برفق لمدة 15 دقيقة.
3. يضرب الخليط في خلاط يدوي، ثم يقدم.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

الفول بالبشاميل

المقادير

- كوب من الفول المدمس والمهروس
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبة صغيرة من الكمون
- فص مهروس من الثوم
- كوب من الحليب الدافئ
- ملعقة كبيرة من الزبد
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- صفار 1 بيضة
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. خلط الفول مع زيت الزيتون والكمون والثوم والملح والفلفل حسب الذوق، ثم يوضع الخليط في صينية خبز.
2. يوضع الزبد مع الدقيق على نار متوسطة الحرارة حتى يكتسب الخليط لونًا ذهبيًا خفيفًا، ثم يضاف الحليب بالتدريج لإعداد البشاميل.
3. يخفق صفار البيضة مع البشاميل ويضاف الملح والفلفل حسب الرغبة ثم يصب البشاميل على الفول.
4. يحمر في فرن مرتفع الحرارة حتى يكتسب البشاميل اللون البني الذهبي.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

الرقاق

المقادير

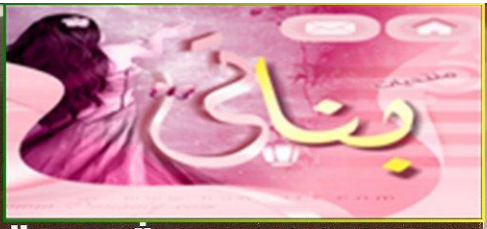
- كيلو من الرقاق المصري
- كوب من السمن
- كيلو من لحم الضأن
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- كيلو من اللحم المفروم
- بصلة مفرومة
- ملعقة صغيرة من الكمون
- ملعقة صغيرة من القرفة

الطريقة

1. يسخن السمن المفروم مع البصل والكمون والقرفة وزيت الزيتون في حلة وتهمى حتى يكتسب اللون البني.
2. يدهن صينية خبز عميقة ببعض السمن.
3. يسخن المرق على الموقد على نار متوسطة الحرارة، وتغمس فيه صفائح الرقاق واحدًا تلو الآخر حتى تنعم، ثم ترتب في الصينية مع دهن كل فرخ بالسمن.
4. توزع خليط اللحم المفروم في الصينية، ثم ترتب بقية الأفراخ فوقه بالأسلوب نفسه.
5. يقطع الرقاق باستخدام سكين إلى مربعات، ثم يخبز في الفرن على درجة حرارة عالية إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

طباق شهية...
بناى
ندى
NADA
معجون



شوربة الدجاج

المقادير

¼ كوب من الزبد

2 كوب صدور دجاج مسلوقة ومنزوعة الجلد

2 ثمرة كراث مقطعة

2 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات

1 عبوة (وزن 14½ أوقية) من مرق الدجاج

½ كوب كريمة طازجة

½ كوب الحليب

ملح وفلفل أسود حسب الذوق

رشة من القرفة المضحونة

الطريقة

1. يذاب الزبد في قدر كبيرة الحجم على نار بين متوسطة وعالية الحرارة.
2. ينسل الدجاج الى قطع طولية ويقلّى مع الكراث ويترك على النار لمدة 5 دقائق أو حتى يصبحوا طريين.
3. يقلب الدقيق مع خليط الدجاج والكراث حتى يصبح ناعمًا، ثم يضاف مرق الدجاج بالتدريج. ويطهى الخليط مع التقليب لمدة 5 دقائق، أو إلى أن يصبح سميكًا وتخرج منه فقاقيع.
4. يضاف الكريمة والحليب ويقلب. ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود ويرش بالقرفة ويسخن، لكن دون أن يغلي.

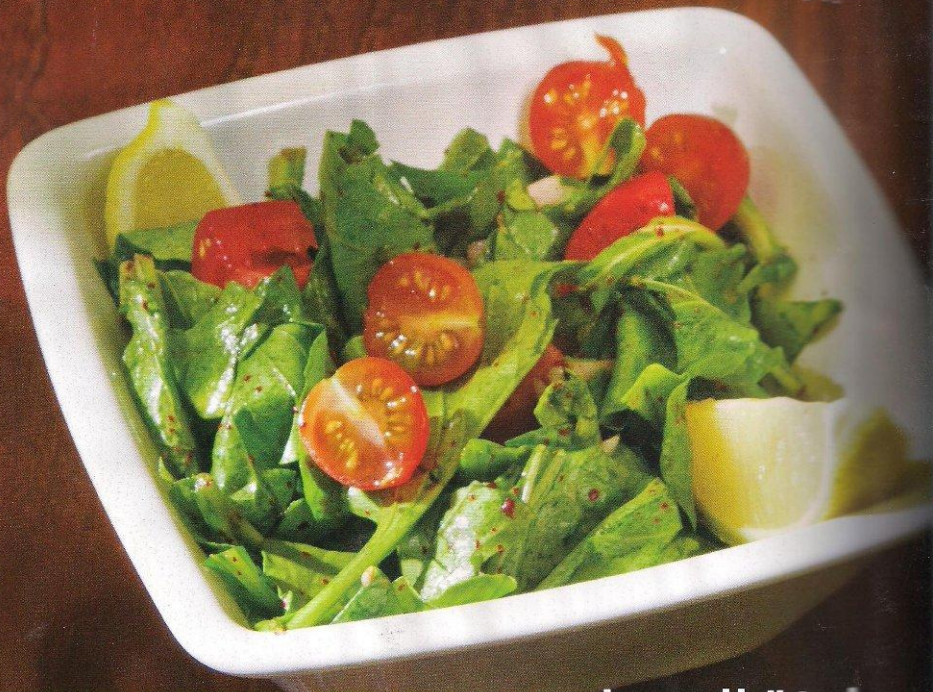
منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- [illegible] من أوراق الروكا الطازج والمغسل
- [illegible] من البندورة الصغيرة الناضجة المقطعة إلى نصفين
- [illegible] ملعقة من الليمون الحامض
- [illegible] من الزيتون الحي
- [illegible] من السماق
- [illegible] متوسطة الحجم مفرومة ناعماً
- [illegible]

الطريقة

1. تقلب الروكا في إناء مع البندورة والبصل.
2. يضاف إلى الخليط عصير الليمون وزيت الزيتون.
3. تتبل السلطة بإضافة الملح والفلفل.
4. يُرش عليها قطرات من زيت الزيتون.
5. تُقلب السلطة برفق باليدين، ثم تُقدم.



سلطة الروكا (الجرجير)

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

الطريقة

1. يُحمى الزيت في قدر كبير، ثمّ تُقلى فيه الدجاجة من جميع الجهات
2. يُصب الماء البارد فيه، حتّى تغطي الدجاجة، ويُترك على النار، حتّى يغلي، مع إزالة الرغوة عن السطح
3. يُضاف إلى المرق عودين من القرفة، وورقة غار، وبصلتين
4. تُترك المرقة على نار متوسطة، لمدة 40 دقيقة، حتّى تُطهى الدجاجة
5. تُرفع الدجاجة من المرقة، وتُترك جانباً، لتبرد
6. وعندما تبرد الدجاجة، تُخلى من العظام، وتُترك جانباً
7. تُصفى المرقة، ثمّ تُصب في قدر آخر، وتُترك على النار مرة أخرى، حتّى تغلي
8. تُضاف الملوخية إلى المرقة، وتُترك على النار، حتّى تغلي
9. تُخفّض حرارة النار، وتُترك المرقة لتغلي برفق، ثمّ يُضاف الفلفل الحار
10. وفي مقلى صغير، يُذاب الزبد، ثمّ يُقلي الثوم والكزبرة المقطّعة فيها، حتّى يذبُلان (مع التأكد من عدم إحتراق الثوم)
11. يُضاف الثوم إلى الملوخية، وتُترك على نار هادئة، لتغلي برفق، مدة 10 دقائق، حتّى تُطهى الملوخية
12. يُضاف عصير اللّيمون إلى الملوخية
13. يضاف لحم الدجاج المخلي إلى الملوخية، وتُترك على النار، لتغلي برفق، مدة 5 دقائق إضافية، ثم تُرفع عن النار.
14. يقدم الطبق مع الأرزّ، بجانبه خبز مقلي أو محمص، بصل وخل على حدا.

الملوخية

منتدى بناتى
www.banaaty.com

التبولة

المقادير

5 أكواب من البقدونس، مفروم ناعماً
1 كوب من ورق النعناع، مفروم ناعماً
5 حبّات بندورة
4 بصلات خُضر (الجزء الأبيض فقط)
عصير 2 ليمونتين (حسب الرغبة)
زيت زيتون (حسب الرغبة)
½ كوب من البرغل الناعم
نُتفة قرفة
ملح وفلفل

الطريقة

1. يُغسل البقدونس جيداً (لا يُستخدم الخلاط لتشريح البقدونس أو النعناع).
2. تُقطع البندورة إلى مكعبات صغيرة، ثُمّ تُوضع فوق البرغل، ويُترك الإناء جانباً.
3. يُفرم النعناع الطازج فرماً ناعماً باليد.
4. يُوضع البقدونس مع النعناع، في إناء كبير.
5. يُفرَم البصل الأخضر فرماً ناعماً، ويوضع في الإناء.
6. تُضاف البندورة، والتوابل، والبرغل، وعصير الليمون.
7. يُضاف زيت الزيتون إلى الخليط، ثم يُقلب باليدين برفق، ثم يُضاف الملح (حسب المذاق).
8. يُقدم للأكل على الفور.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

¼ كوب من الزبد
2 كوب من حبوب الذرة المعلبة
2 ثمرة كراث مقطعة
2 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
1 عبوة (وزن 14½ أوقية) من مرق الدجاج
½ كوب كريمة طازجة
½ كوب الحليب
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
رشة من القرفة المطحونة

الطريقة

1. يذاب الزبد في قدر كبيرة الحجم على نار بين متوسطة وعالية الحرارة.
2. يقلى الذرة مع الكراث لمدة 5 دقائق أو حتى يصبحوا طريين.
3. يقلب الدقيق مع خليط الذرة والكراث حتى يصبح ناعمًا، ثم يضاف مرق الدجاج بالتدريج، ويطهى الخليط مع التقليب لمدة 5 دقائق، أو إلى أن يصبح سميكًا وتخرج منه فقاقيع.
4. يضاف الكريمة والحليب ويقلب، ويتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود ويرش بالقرفة ويسخن، لكن دون أن يغلي.
5. يزين ببعض حبات الذرة ويقدم
6. تضاف بضع حبات ذرة للزينة وتقدم.

شوربة الذرة

منتدى بناتى
www.banaaty.com

لوبيا بالزيت

المقادير

- 450 غم من اللوبيا الطرية، تقطع بشكل موروب
- 450 غم من البندورة، المقشرة والمفرومة
- ½ كوب من زيت الزيتون
- 2 بصلة، متوسطة الحجم، مفرومة ناعماً
- 21 فص من الثوم، مشرحاً رفيعاً
- ملح وفلفل

الطريقة

1. يُسخن الزيت في مقلى واسع عميق، ويُقلى فيه الثوم والبصل حتى ينعما
2. تضاف اللوبيا الخضراء، وتحرك في المقلى، حتى تتضيع قليلاً، ويتحول لونها إلى أخضر فاتح.
3. يُغطى المقلى، لخمس دقائق، وتضاف البندورة المفرومة وتتبل بالملح والفلفل.
4. تترك على النار حتى يغلي الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة، ويُطهى الخليط لمدة 40 دقيقة، حتى يتكثف المرق وتتضيع اللوبيا.
5. تقدم للأكل دافئة أو باردة.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

تبولة

المكونات:

- ١/٢ كوب برغل بحبة متوسطة الحجم
- ١ ١/٤ كوب ماء
- حوالي ٣ رزم بقدونس ذات أوراق مفرودة
- بصلتان خضر كبيرتان (تشمل الساق الأبيض والأوراق الخضراء)
- ١/٢ كوب أوراق نعناع
- ١ ١/٢ كوب طماطم مقشرة ومقطعة قطع صغيرة

تحضير الصلصة:

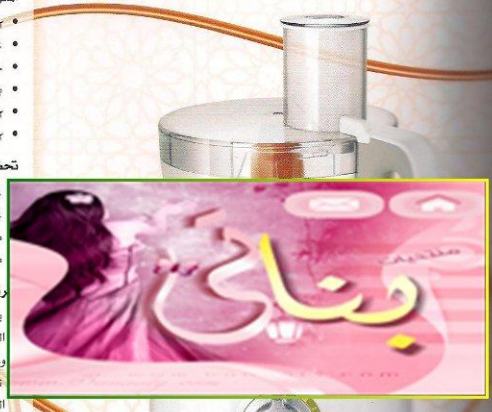
١/٤ كوب عصير ليمون طازج
١/٤ ملعقة صغيرة ثوم مطحون
ملعقة زيت زيتون كبيرة
ملح حسب الذوق

طريقة التحضير:

يوضع البرغل في ماء مغلي ويحرك ويغطى ثم تطفأ النار. ينقع البرغل لمدة تتراوح بين ٢٠ و ٢٥ دقيقة أو حتى يصبح البرغل طرياً ومنفوشا ثم يصفى من الماء.

توضع سكين التقطيع الحمراء في وعاء الخلط ويثبت منتقي السرعة على الضبطة الحمراء.

- يفرم البقدونس والبصل وأوراق النعناع ناعماً وينقل إلى وعاء السلطة.
- يخلط البرغل مع البقدونس والنعناع والبصل والطماطم في وعاء كبيرة. تسكب الصلصة وتخلط المكونات وتضاف التوابل حسب الذوق.



منتدى بناتي
www.banaaty.com

عيشوا رمضان بنكهة

مع فيليبس أصبح تحضير وجبة الإفطار أسهل وأكثر متعة
مصممة منذ البداية لكي تحتفظ بالحب والطعم الفريد الذي وضعته في وصفاتك.
وسواء كنت تطهين على البخار أم تقومين بالشوي أم تخفقين خليطاً خاصاً بك فلدينا
الحل المناسب الذي بالتأكيد سيجعل عائلتك تستمتع بأحلى أيام شهر رمضان.

www.philips.com/kitchen | A HELPING HAND

PHILIPS
sense and simplicity

7 ايام رمضانية من
صقليا

شوربة الحمص مع باستا الديتاليني

المقادير

2 كوب من الحمص المجفف
¼ كوب من زيت الزيتون البكر إكسترا
1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة ناعمًا
8 أكواب من مرق الخضروات
½ ملعقة صغيرة من بيكربونات الصو
1 كوب من باستا الديتاليني
1 كوب من بصلات الشمار الأبيض المقط
¼ كوب من رؤوس الشمار الأسود المقط
ملح وفلفل أسود مسحوق

للتزيين:
جبن بيكورينو مبشور
زيت زيتون حار

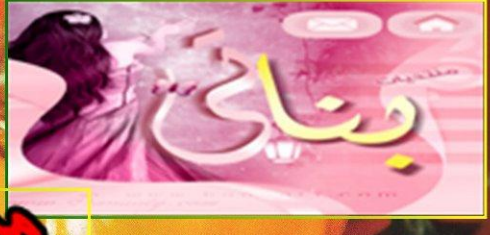
الطريقة

1. يغطى الحمص بالماء البارد وينقع
الليل.
2. يشوح البصل في زيت الزيتون، ثم
إليه الحمص بعد تصفيته من الما
3. يضاف مرق الخضروات ليغطي الحم
والحمص، ثم تضاف بيكربونات الص
4. يغلى المزيج ثم يترك لينضج برفق
ساعتين ونصف حتى يصبح الحمص
ويضاف المزيد من مرق الخضروات
اقتضى الأمر.
5. تضاف الباستا مع الشمار الأبيض
والملح والفلفل ويقلب المزيج.
6. تطهى الباستا حتى تنضج.
7. قبل التقديم ترش الشوربة بالجبن
زيت الزيتون الحار.

ملاحظات:
1. يمكن استبدال مرق الخضروات بمكع
مرق الخضروات.
2. يمكن استبدال باستا الديتاليني بأي
الباستا القصيرة (بطول 5 مم).
3. يمكن استبدال جبن البيكورينو بجب
وف باسم أوليف
سانتو في م ن الحصول عل
ة المقالة البندورية.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

الفلفل الرومي الأصفر والأحمر المخبوز



منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- الفلفل الرومي الأحمر
- الفلفل الرومي الأصفر
- البصل
- الثوم المفروم
- الفلفل الحار المقسماط الطازج
- الجبن الكاتشوكافالو المقطع إلى شرائح سميكة
- الجبن البيكورينو المبشور
- الزيتون
- الزيت
- الفلفل الأسود المجفف متوسط الحجم مقطعة ناعمًا
- الملح متوسط الحجم (مقشرتان مقسمتان من المنتصف وتقطعتان)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تقطع رؤوس الفلفل ويزال منه الغشاء الأبيض الذي يحمل البذور وتحفظ الرؤوس.
3. تخلط جميع مكونات الحشو من البقسماط الطازج إلى بذور الصنوبر.
4. يضاف إلى الخليط من زيت الزيتون ما يكفي ليجعل قوامه خفيفًا رطبًا ثم يتبل بالملح والفلفل.
5. يحشى الفلفل بكميات متساوية من الحشو، ثم توضع الرؤوس مرة أخرى.
6. يوضع الفلفل في صينية خبز مسطحة متخفضة الحواف.
7. يرش الفلفل بزيت الزيتون ويخبز لمدة 30 دقيقة حتى يبدأ في اكتساب اللون البني وتنجعد.
8. يقدم ساخنًا أو في درجة حرارة الغرفة.

ملاحظات:

1. يمكن استخدام جبن الكشكوان المصنوع من حليب الأغنام أو جبن البيكورينو بدلاً من جبن الكاتشوكافالو.
2. يمكن استبدال جبن البيكورينو بجبن البارميزان.
3. عنب كورنث الأسود المجفف هو عبارة عن نوع زبيب أسود مجفف صغير الحجم.

شوربة الفاصوليا الجافة والباستا

المقادير

900 جم من الفاصوليا الجافة المنقوعة في الماء طوال الليل

⅔ كوب من زيت الزيتون البكر إكسترا

ملح وفلفل أسود

⅔ كوب من رؤوس الشمار الأخضر المقطعة

250 جم من باستا التالياتلي المكسرة إلى قطع بطول 2 سم

الطريقة

1. تصفى الفاصوليا من الماء ويزال عنها القشر الخارجي.
2. توضع الفاصوليا في قدر عميقة مع زيت الزيتون وماء يغطيها بارتفاع 5 سم.
3. تغلى الفاصوليا ثم تترك لتنضج برفق لمدة ساعة مع التقليب من حين إلى آخر.
4. يضاف الشمار والملح والفلفل، ثم يستمر في الطهي برفق لمدة 30 دقيقة أخرى حتى تصبح الفاصوليا شديدة الليونة.
5. تهرس 3 أكواب من الشوربة في الخلاط ثم تعاد إلى القدر وتقلب بقوة باستخدام ملعقة خشبية كي لا تبقى قطع كاملة من الفاصوليا.
6. في قدر أخرى تغلى 3 لترات من الماء وتضاف إليه 3 ملاعق صغيرة من الملح، ثم تضاف الباستا.
7. تطهى الباستا حتى تنضج، ثم تصفى وتضاف إلى الشوربة.
8. يترك الخليط لينضج برفق لمدة 10 دقائق.
9. ترش الشوربة بزيت الزيتون وتقدم.

سباجيتي من مسينا على طريقة صقلية

المقادير

- [illegible] الزيتون الأخضر
- [illegible] من الكبر
- [illegible] الأنشوجة
- [illegible] عازية
- [illegible] متوسطة الحجم مقطعة إلى مكعبات بسمك
- [illegible] زيت الزيتون البكر إكسترا
- [illegible] من الثوم مقطع إلى أنصاف بالطول
- [illegible] من الطماطم الناضجة المقشرة والمقطعة خشناً
- [illegible] من الفلفل الرومي الأحمر المشوي ومقشر ومقطع إلى شرائط
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible] من الكابر مملح

الطريقة

[illegible] الزيتون الأخضر مع الكابر والأنشوجة [illegible] ويحتفظ على الجانب.

[illegible] الباذنجان ويوضع في مصفاة لمدة ساعتين، [illegible] الباذنجان لإخراج السوائل منه، [illegible] من هذه الخطوة هو التقليل من مرارته [illegible] من امتصاصه للزيت.

[illegible] الثوم في زيت الزيتون حتى يكتسب اللون [illegible] ثم يتم التخلص من الثوم، والغرض من [illegible] هو مسح زيت الزيتون نكهة الثوم.

[illegible] الباذنجان في زيت الزيتون، ثم تضاف [illegible] وخليط الزيتون ويطهى الخليط برفق حتى [illegible] الثوم.

[illegible] الفلفل الرومي الأحمر المشوي، ويتبل [illegible] والفلفل.

[illegible] عشر دقائق من الماء، ويضاف إليها 3 ملاعق [illegible] من الملح، ثم تضاف الباستا.

[illegible] الباستا حتى تنضج.

[illegible] الباستا ثم تخلط بصوص الطماطم [illegible]

[illegible]

[illegible] من الثلج من درجة التتبيل، ثم تقدم.

[illegible] بقليل من جبن الكاتشوكافالو على الوجه.

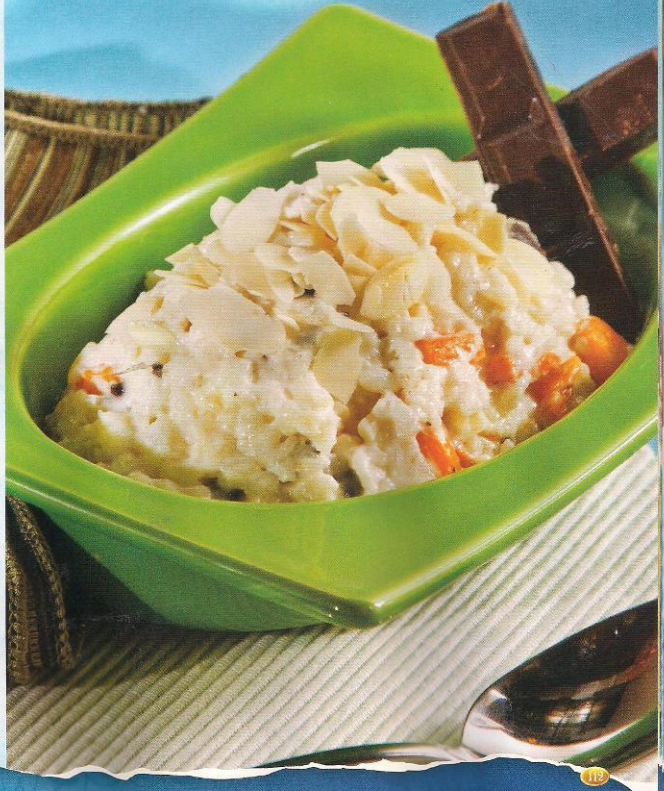
مكرونة بيرفيتو

Perfetto

هيَّ الأطيب دائماً

الطريقة الإيطالية

بودنج الأرز الصقلي



المقادير

1 لتر من الحليب
8 ملاعق كبيرة من السكر
8 ملاعق كبيرة من أرز الأربوريو
200 جم من اللوز المقشر والمحمص والمقطع خشنًا
200 جم من كونفي اليقطين المقطع إلى مكعبات صغيرة
50 جم من الشوكولاتة الداكنة المقطعة ناعمًا

للتزيين:
لوز فضي محمص
كونفي يقطين مقطع إلى مكعبات صغيرة
شوكولاتة داكنة مكشوطة ناعمًا

الطريقة

1. يغلى الحليب مع السكر.
2. يضاف الأرز ويترك لينضج برفق مع التقليب المستمر.
3. عندما ينضج الأرز ويمتص الحليب يرفع عن النار.
4. يضاف اللوز وكونفي اليقطين والشوكولاتة ويقلبوا.
5. يصب الخليط في أطباق تقديم وتوضع الأطباق في الثلاجة حتى تبرد تمامًا.
6. يزين باللوز الفضي وكونفي اليقطين والشوكولاتة.

7 ايام رمضانية من
صقليا

باستا البوكاتيني مع البطارخ على طريقة تراباني

المقادير

1 كجم من باستا البوكاتيني
250 جم من البطارخ المبشورة
5 فصوص ثوم مقطعة ناعمًا
زيت زيتون بكر إكسترا حسب الحاجة
½ كوب من البقدونس المقطع ناعمًا

الطريقة

1. في وعاء تخلط البطارخ مع الثوم والبقدونس.
2. يضاف زيت الزيتون بالتدريج مع الخفق حتى يصبح قوام المزيج كريميًا.
3. تغلى 6 لترات من الماء وتضاف إليه 3 ملاعق كبيرة من الملح، ثم تضاف الباستا.
4. تطهى الباستا حتى تنضج.
5. تصفى الباستا وتخلط مع مزيج البطارخ في الوعاء.
6. يتم التأكد من درجة التتبيل وتقدم.

الكانولي

المقادير

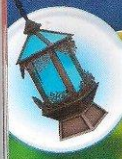
- ... الكبير
- ... الدقيق
- ... الزبد
- ... السكر
- ... السكر البودرة غير المحلى
- ... الحليب
- ... البيض الأبيض
- ... المحلى
- ... جبن الريكوتا
- ... السكر البودرة
- ... الدقيق
- ... الشوكولاتة الداكنة المقطعة
- ... المحلى المقطع إلى
- ... المسلق المقطع
- ... المحلى

الطريقة

- ... الكاكاو والسكر في عصير العنب.
- ... بالخلاط بخلط الدقيق والزبد ... السكر والبيض وعصير العنب.
- ... العجين لاستريح لمدة ساعة ... في الثلاجة.
- ... العجين بسمك 3 مم ويقطع إلى ... مربعات بحجم 10 سم.
- ... العجينات العجين بشكل مائل ... القوالب الاسطوانية الشكل. وتلحم ... القوالب بشكل متداخل باستخدام ... القوالب الصابح السبتة.
- ... الكانولي المغلوف على القوالب ... العجينة في الزيت على درجة ... 180 مئوية.

الحشو:

1. يخلط جبن الريكوتا مع السكر البودرة والقرفة بملعقة خشبية، مع إضافة قطرة من الحليب.
2. يجب أن يخلط العجين حتى الوصول إلى قوام كريمي متجانس وليس سميكًا، ثم تضاف قطع الشوكولاتة واليقطين المحلى.
3. يرفع الكانولي بحذر عن القوالب الاسطوانية ويحشى بالكريمة باستخدام كيس عجين.
4. تزين الأطراف بقشر البرتقال المحلى والفستق، ويرش الكانولي بالسكر البودرة.

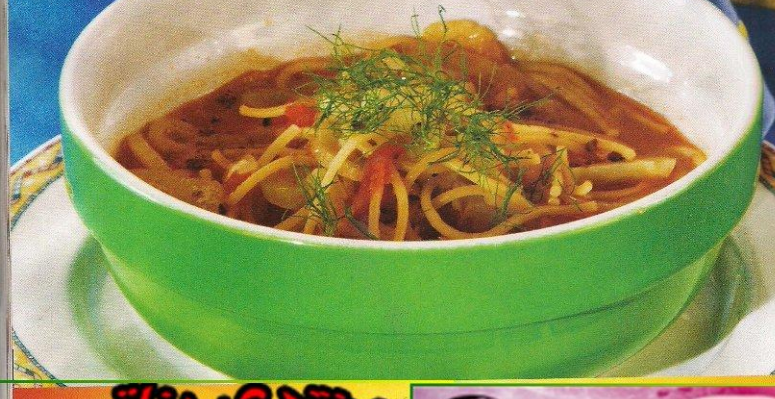


اليوم السابع

الطريقة

1. في قدر عميقة يوضع كلا نوعي الشمار والبصلتان الكاملتان ويغطوا بـ9 أكواب من الماء.
2. تغلى محتويات القدر، ثم تترك لتطهى برفق لمدة 10 دقائق.
3. تضاف الطماطم وزيت الزيتون ويستمر في الطهي برفق.
4. يضاف الملح والفلفل، ثم تضاف الباستا وتترك لتطهى برفق أيضًا لمدة 15 دقيقة.
5. يتم التخلص من البصلتين الكاملتين.
6. ترش رشة من الفلفل الحريف.
7. يزين وجه كل حصة مقدمة برشة من زيت الزيتون.

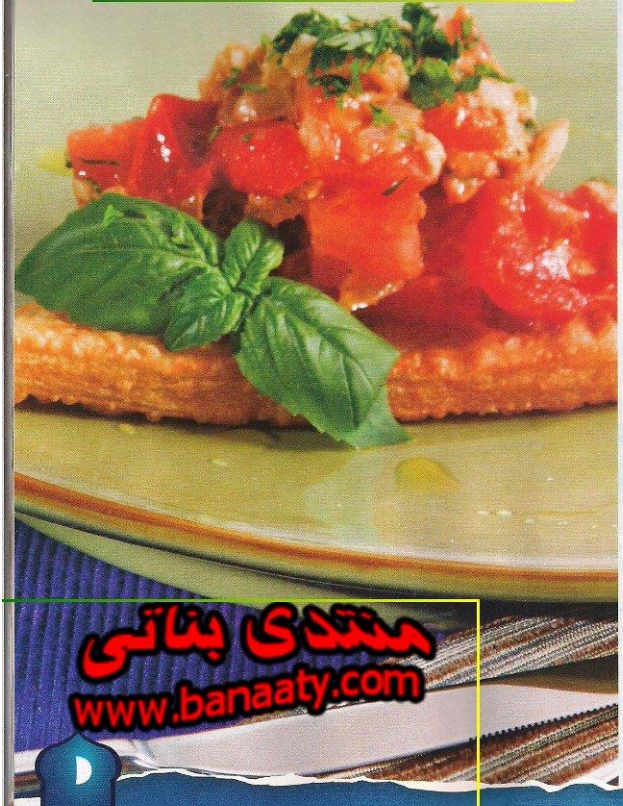
باستا بالشمار في المرق



منتدى بناتى
www.banaaty.com
الطريقة الإيطالية
بناتى

كودورا باتيدا

العجين المقلي مع البندورة والبصل



منتدى بناتي
www.banaaty.com

سباجيتي بالباذنجان والطماطم والجبن على طريقة قطانية

المقادير

زيت زيتون للقلي
4 باذنجانات متوسطة الحجم مقطعة إلى شر
بسمك 1 سم وعرض 2 سم وطول 10 سم
6 أكواب من صوص الطماطم
ملح وفلفل أسود
1 كجم من السباجيتي
1 كوب من جبن الريكوتا المملح المجفف (
قطع صغيرة)

للتزيين:
أوراق ريحان

الطريقة

الصوص:

1. يملح الباذنجان ويوضع في مصفاة لمد
ساعتين، ثم يعتصر الباذنجان لإخراج
السوائل منه.
2. يحمر الباذنجان في الزيت الساخن على
حرارة 180 مئوية، ثم يصفى من الزيت
مناشف ورقية.
3. يخلط الباذنجان مع صوص الطماطم ث
الخليط ليطهى برفق.
4. يتبل بالملح والفلفل.

الباستا:

1. تغلى 6 لترات من الماء وتضاف إليه 3
كبيرة من الملح، ثم تضاف الباستا.
2. تطهى الباستا حتى تنضج.
3. تصفى الباستا من الماء وتخلط مع نص
كمية الصوص.
4. تنقل الباستا إلى وعاء تقديم ويرش الصو
المتبقي على الوجه.
5. توزع قطع جبن الريكوتا على الوجه ويز
الطبق بأوراق الريحان.

ملاحظات:

1. هذه هي نفس وصفة صوص الطماطم
المستخدمة في وصفة كرات اللحم
بالباذنجان.
2. يمكن استبدال جبن الريكوتا المملح النص
بجبن الريكوتا التقليدي، حيث يخلط الجبن
بالملح ويترك ليجف في الثلاجة لمدة يومي

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

الطريقة

1. يقرم الجوز بالسكين قرمًا ناعمًا.
2. يوضع فتات الخبز في وعاء للخلط، ويضاف دبس القليقلة ويقرك الفتات مع دبس القليقلة جيدًا.
3. يضاف زيت الزيتون إلى المزيج ويخلط جيدًا، ثم يترك ليرتاح لمدة نصف ساعة.
4. يضاف السكر والكمون والملح والقليقلة الحمراء الحلبية ويخلطوا.
5. يضاف دبس الرمان والطحينة والقهوة ويخلطوا، ثم يضاف الجوز إلى الخليط.
6. يضاف الماء تدريجًا حسب السمك المطلوب.
7. يتم تذوق الطعم للتأكد إذا ما كان يحتاج تعديل السكر والحموضة من دبس الرمان.
8. تزين بحبات الجوز.

المحمرة

منتدى بناتى
www.banaaty.com

كرابيج حلب

المقادير

- السمن النباتي الذائب
- الحليب
- السمن الحيواني
- الحليب
- السكر
- العجينة
- السكر
- الماء
- نقطة صغيرة من ماء الورد
- نقطة صغيرة من ماء الزهر

الطريقة

- السمن والحليب والسكر على نار هادئة حتى يذوب السمن والسكر تمامًا، دون أن يغلي الحليب، ثم يسكب المزيج فوق السميد ويوضع المزيج في إناء العجين ويخلط جيدًا مع نقطة ماء الورد، ثم يترك ليرتاح اليوم التالي.
- السكر الناعم قليلاً، ثم يجرش قليلاً ثم يخلط مع باقي المكونات ويترك ليوم التالي.
- العجين بحركة باليد إذا كان متماسك والسميد خشنًا، ويمكن عجنه العجين على ماكينة اللحم للحصول على عجين متماسك.
- قطعة صغيرة من العجين وتفلطح باليد في منتصفها وتحشى بالعجينة، ثم توضع في قالب خشبي مخصص للكرابيج.
- الكرابيج على صينية وتخبز في فرن درجة حرارته 180 مئوية حتى تكتسب اللون الأشقر، ثم تترك في الصينية حتى تبرد، وتكون جاهزة للتقديم مع الناطف (النوجا).

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

مقادير الصلصة:

4 أكواب من الطماطم المقشرة والمقطعة إلى مكعبات (أو يمكن استخدام طماطم مقشرة معلبة)

2 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى جوانح

100 جم من الزبد

1 ملعقة كبيرة من رب الطماطم

ملح

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الطريقة

1. يقشر الباذنجان خطًا بخط ليصبح شكله مقلمًا بواسطة سكين، ويشق من منتصفه على شكل طولي.
2. يرش عليه بعض الملح ويترك لمدة نصف ساعة حتى يخرج الماء منه، ثم يجفف جيدًا من الماء ويقلى في زيت غزير حتى يكتسب اللون الذهبي، ثم يوضع فوق قطعة ورقية لتمتص الزيت منه.
3. يوضع الزبد في قدر ويضاف البصل مع رشة من الملح حتى يذبل قليلاً بدون تلوين.
4. يضاف الثوم ورب الطماطم، ثم يضاف اللحم ويقلب حتى النضوج.
5. تضاف البهارات، ثم يترك المزيج جانبًا حتى يبرد، ثم يضاف الصنوبر والبقدونس ويخلطا جيدًا.
6. يذاب الزبد في قدر، ثم يضاف البصل مع رشة من الملح وينسف حتى يذبل، ثم يضاف رب الطماطم والطماطم ويطبخ المزيج لمدة 20 دقيقة تقريبًا، ثم يضاف الفلفل ويعدل طعم الملح.
7. تحشي حبات الباذنجان بالحشوة، وتصف على الوجه حبة طماطم وحبة فليفلة.
8. توضع الصلصة في قعر صينية فرن ثم يوضع الباذنجان مع قليل من الصلصة على الوجه، ويدخل إلى فرن درجة حرارته 220 مئوية لمدة 15 دقيقة.
9. يقدم مع الأرز.

كارنيارك

منتدى بناتي
www.banaaty.com

الكنافة المفروكة

المقادير

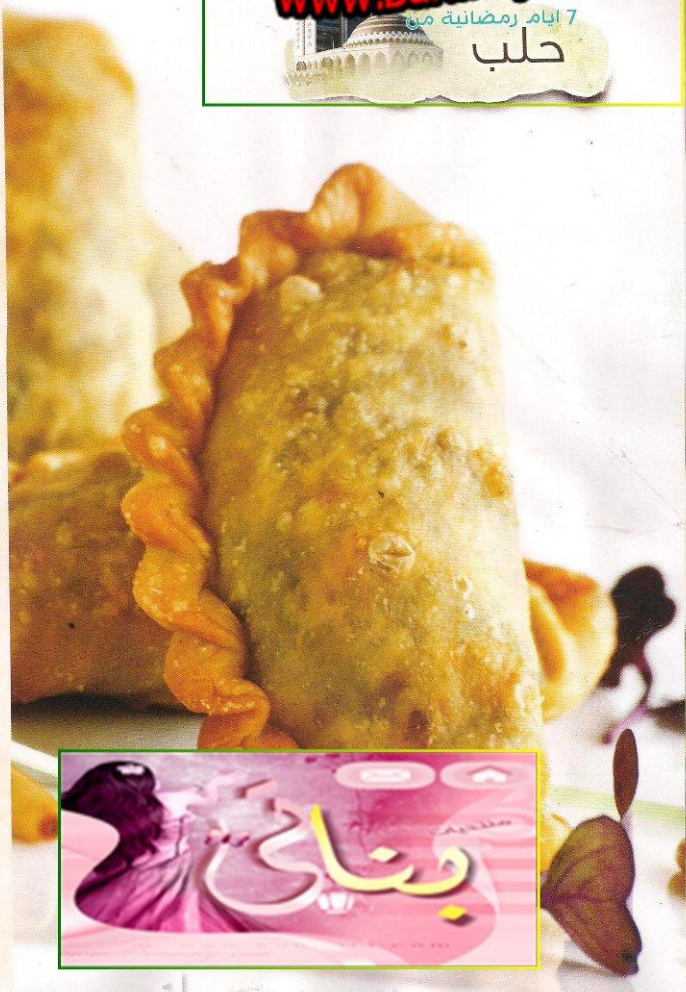
1 كجم من عجين الكنافة
½ كوب من السمن العربي أو الزبد أو السمن الحيواني
1½ كوب من السكر
½ كوب من القشدة الطازجة
1 كوب من الجوز المحمص
½ كوب من الفستق الحلبي المحمص
2 ملعقة كبيرة من القرفة

الطريقة

1. تقطع الكنافة وتفرك باليد لتصبح خيوطًا صغيرة.
2. يضاف السمن ويفرك جيدًا حتى يتغلغل فيها.
3. تحمص الكنافة في قدر واسعة على نار هادئة مع التحريك المستمر حتى تكتسب لونًا أشقر وتصبح مقرمشة قليلاً.
4. يضاف السكر ويقلب جيدًا مع القرفة.
5. تسكب الكنافة في طبق وعلى الوجه توضع القشدة والمكسرات مع رشة من القرفة والسكر.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

منتدى بناتى
www.banaaty.com



سمبوسك باللحم

المقادير

200 جم من السمن الحيواني أو زيت الذرة
1 كجم من الطحين الأبيض
20 جم من الملح
200 ملل من الماء
¼ جم من الخميرة

مقادير الحشوة:

400 جم من البصل الأحمر المفروم
1 كجم من لحم الحشوة
2 ملعقة كبيرة من السمن الحيواني
1 ملعقة صغيرة من الملح
1 ملعقة صغيرة من بهار الدقة
¼ ملعقة صغيرة من القرفة البودرة
¼ كوب من البقدونس المفروم ناعمًا
¼ كوب من البصل الأخضر المفروم ناعمًا
100 جم من الصنوبر المقلي

الطريقة

1. يذاب السمن في قدر ويضاف البصل مع رشة ملح ويترك حتى يذبل قليلاً.
2. يضاف اللحم ويقلى حتى التضبيط ثم تضاف البهارات ويعدل صنف الملح، ثم يترك اللحم جانبًا حتى يبرد.
3. يضاف الصنوبر والبقدونس والبصل الأخضر إلى الحشوة.
4. يوضع الطحين مع السمن والملح والخميرة ويضاف الماء ويخلط جيدًا حتى يتكون عجين متماسك ويترك ليرتاح لمدة ساعة.
5. يكور العجين على شكل كرات صغيرة ويرق جيدًا.
6. يستخدم قالب مدور لتقطيع العجين، ثم يحشى العجين ويطوى على شكل القطايف وتقفل جوانبه بإحكام باليد أو الشوكة.
7. يترك العجين المحشي ليرتاح في البراد، ثم يصبح جاهزًا للقلي

ملحوظة: يمكن وضع السمبوسك في المجمد واستعماله فيما بعد.

المقادير

- [illegible] السندوانات (أمعاء الغنم
- [illegible] مغسولة جيدًا ومعقمة ومنقوعة
- [illegible] من عرق الغار والملح وحب
- [illegible] المصري المغسول
- [illegible] من لحم الغنم المفروم ناعمًا
- [illegible] من دهن الغنم المفروم ناعمًا
- [illegible] من الحمص الحب المنقوع
- [illegible] كبيرة من الملح
- [illegible] كبيرة من بهار الدقة
- [illegible] من بهارات الطيب
- [illegible] من الثوم المهروس
- [illegible] من البقدونس المفروم ناعمًا
- [illegible] من البصل المفروم ناعمًا
- [illegible] من الفلفل الأسود المطحون
- [illegible] من الكزبرة الخضراء المفرومة ناعمًا
- [illegible] من الكمون المطحون
- [illegible] من الكزبرة المطحونة
- [illegible] من الكركم المطحون
- [illegible] من الكسبرة المطحونة
- [illegible] من الشطة الحمراء المطحونة
- [illegible] من الفلفل الأحمر الحلو المطحون
- [illegible] من الفلفل الأسود المطحون
- [illegible] من القرفة المطحونة
- [illegible] من الهيل المطحون
- [illegible] من القرنفل المطحون
- [illegible] من الجوزة المطحونة
- [illegible] من الزنجبيل المطحون
- [illegible] من الحلبة المطحونة
- [illegible] من الشمر المطحون
- [illegible] من الكمون المطحون
- [illegible] من الكزبرة المطحونة
- [illegible] من الكركم المطحون

محشي البرغل

المقادير

- ... متوسطة الحجم مفرغة
- ... البرغل الأبيض الخشن
- ... من الطماطم متوسطة الحجم
- ... مفرومة إلى مكعبات
- ... حمراء مشوية ومقطعة إلى
- ... مقطعة خشنًا
- ... حمراء حدة مقطعة ناعمًا
- ... مفرومة ناعمًا
- ... مفرومة ناعمًا
- ... زيت الزيتون
- ... النعناع المسلوق ¼ سلق
- ... عصير الرمان
- ... دبس الفليفلة
- ... من رب الطماطم
- ... من القهوة التركية
- ... من الفلفل الأسود
- ... من عصير الحصرم (عنب حامض
- ... السماق)
- ... من رب الطماطم
- ... من النعناع الجاف
- ... من التوم المهروس

الطريقة

1. ... زيت الزيتون في مقلاة
2. ... البصل مع رشة من
3. ... حتى يذبل قليلاً.
4. ... البرغل ويقلب لمدة 5 دقائق
5. ... ثم يترك جانبًا.
6. ... الطماطم والفليفلة الحمراء
7. ... الحدة والبقدونس
8. ... النعناع المسلوق والبرغل مع رب
9. ... دبس الفليفلة والقهوة
10. ... الملح والسماق ودبس
11. ... الرمان وتتبل بطرف اللسان
12. ... من حموضة الحشوة،
13. ... المزيد من دبس الرمان إذا
14. ... الحاجة وبهذا تصبح الحشوة
15. ... جاهزة.

4. توضع الحشوة على مصفاة، ثم تحشى بها حبات الباذنجان مع الضغط الجيد حتى يمتلئ ¾ الحبة، ثم يوضع العصير الناتج مع مرق الطبخ.
5. ترتب حبات محشي الباذنجان في قدر كبيرة.
6. يذوب رب الطماطم في الماء، ثم يوضع فوق المحشي مع النعناع والتوم وعصير الحصرم ومرق الحشوة، ويضاف المزيد من الماء حتى تغمر حبات المحشي.
7. يغطى المحشي بغطاء ... الحرارة ... كبيرة ... تخفف ... يصبح ... يفرق ويرفع ... الطبخ ... يترك حتى يبرد ...
8. يوضع ... على ... حتى يطفأ، ثم تخفض درجة

منتدى بناتي
www.banaaty.com

بناتى
منتدى بناتى
www.banaaty.com

فخدة الطراطور

المقادير

- 1 كيلو من فخذة الغنم (قطعة واحدة)
- 2 ملعقة كبيرة عطرية (رعتر بري، أعواد يقدونس، ريحان)
- 2 ملعقة كبيرة عطرية (بصل، جزر، كراث، ثوم)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 1 كوب من الجوز المفروم ناعمًا
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس

لصلصة الطراطور:

- 1 كوب من الطحينة
- 1 كوب من الماء
- 1 ليمونة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة من الثوم المدقوق
- ملح

الطريقة

1. يذاب الزبد على النار في وعاء يمكن وضعه في الفرن، ثم تضاف قطعة اللحم وتحمر.
2. يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود، وتضاف الخضر العطرية والباقة العطرية والقليل من الماء، ثم يغطى الوعاء جيدًا ويدخل إلى فرن مسخن إلى درجة حرارة 180 لمدة ساعتين ونصف.
3. بعد النضوج تترك قطعة اللحم جانبًا حتى تبرد.
4. توضع الطحينة في وعاء للخلط، ويضاف إليها الماء تدريجيًا حتى الوصول إلى السمك المطلوب.
5. يضاف عصير الليمون وتتبل الطحينة بإضافة الثوم والملح والكمون.
6. تنسل الفخذة باليد إلى خيوط صغيرة.
7. توضع نسائل الفخذة في طبق، ثم تغطى بصلصة الطراطور.
8. تزين بالجوز والبقدونس.

البريك بالجبن

المقادير

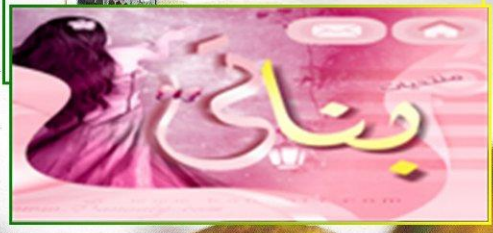
500 جم من جبن العكاوي
3 ملاعق كبيرة من البقدونس المفروم
1 ملعقة صغيرة من حبة البركة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
25 شريحة من عجين السمبوسك

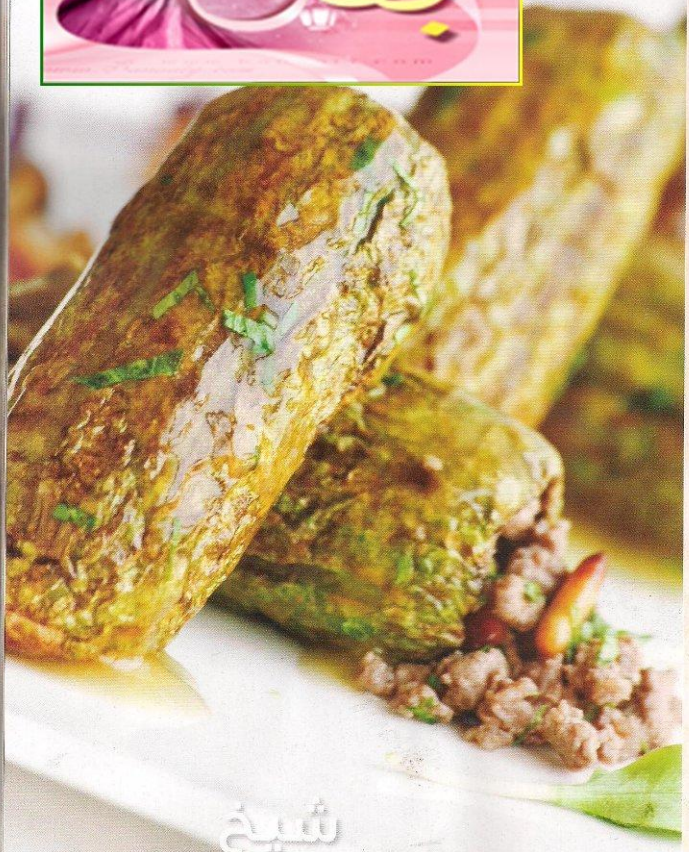
الطريقة

1. يقطع الجبن إلى شرائح ويوضع تحت الماء حتى يصبح مستوى الملوحة مقبولاً، ثم يصفى جيدًا.
2. يفرك الجبن باليد حتى يتكون خليط متجانس أو يفرم في معالج الطعام.
3. يضاف البقدونس وحبة البركة والفلفل ويخلطوا جيدًا.
4. يحشى العجين ويلف على شكل مثلثات، وتقلى المثلثات في الزيت الساخن.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

منتدى بناتى
www.banaaty.com





شيخ المحشي

المقادير

- كوسة صغيرة (يحتفظ باللب
- لحم مفروم
- بطاطا مقشرة ومقطعة إلى
- زيادي
- ثوم مدقوق
- بصل أحمر مفروم ناعمًا
- عصير
- سمن
- ملح
- نشا
- بقدونس مفروم ناعمًا
- صنوبر مقلي

الطريقة

- سمن في قدر ويضاف البصل
- مع يترك حتى يذبل قليلاً.
- لحم ويقلى حتى النضوج،
- بهارات، ثم تعدل درجة
- ويترك جانبًا حتى يبرد.
- صنوبر والبقدونس إلى
- مع الثوم والملح، ثم يترك
- زيت القلي، وتحشى حبات
- بالحشوة حتى ¾ الحبة، ثم
- حبة الكوسة بالقليل من
- في الزيت حتى تكتسب
- ثم ترفع من الزيت
- من الزيت.
- حبات البطاطا في قاع القدر،
- حبات شيخ المحشي،
- المحشي بطبق مسطح كبير،
- ثقل كي لا تخرج
- المحشي أثناء الطبخ.
- مرق اللحم ويطبخ المحشي
- ساعة، ثم يصفى المرق،
- الثوم والقليل من

منتدى بناتى
www.banaaty.com

يلانجي

المقادير

- كوب عنب بقص أعواده
- ملعقة كبيرة ملح مع مراعاة ترتيب
- ملعقة كبيرة خميرة سهلة عند

- كوب سكر
- كوب ماء مغلي
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- كوب ماء مغلي
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- كوب سكر

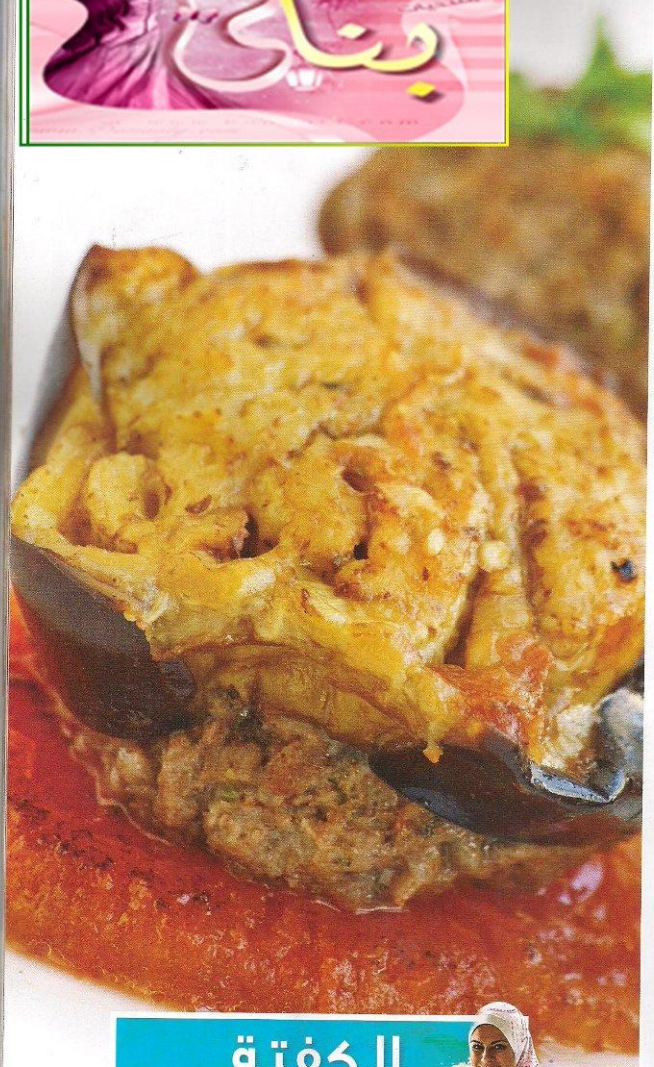
شوربة العدس بالحامض

المقادير

3 أكواب من البنجر السويسري (مسلوق)
1 كوب من العدس الأحمر صغير الحبة
5 أكواب من الماء
1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة ناعمًا
1 كوب من الكزبرة الطازجة المقطعة
2 فص من الثوم المسحوق
¼ كوب من زيت الزيتون
1 ملعقة صغيرة من الملح
¼ كوب من عصير الليمون

الطريقة

1. يطهى العدس الأحمر في الماء مع تغطيته على درجة حرارة متوسطة حتى ينضج.
2. في تلك الأثناء يحمر البصل والثوم في زيت الزيتون.
3. يضاف البنجر السويسري والبصل والثوم إلى العدس.
4. يضاف الملح ويغلى المزيج لمدة 5 دقائق.
5. يضاف عصير الليمون والكزبرة المقطعة ويطهى المزيج لمدة 5 دقائق أخرى.
6. يقدم ساخنًا.



الكفتة بالطماطم

المقادير

- كيلو لحم بقري مفروم
- بصلة متوسطة الحجم مقشرة
- ملعقة كبيرة بقدونس طازج مقطع
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة طحينة (اختياري)
- ملعقة كبيرة زيت
- ملعقة كبيرة دقيق القرنة

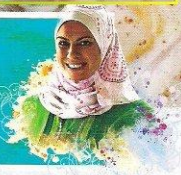
الطريقة

- اخلطي اللحم بخلط البصل مع البقدونس المقطع لمدة نصف دقيقة فقط.
- ضعي اللحم المفروم في وعاء كبير الحجم.
- أضيفي البصل والبقدونس إلى اللحم.
- أضيفي الملح والفلفل الحلو.
- أضيفي التوابل جيداً باليد.
- انقلي الكفتة إلى ورق نايلون وتلف.
- أعيدي لف ورق النايلون ولف جيدًا.
- اضغطي بشكل اسطواني يزال ورق النايلون.
- قطعي الكفتة إلى دوائر مثل البرجر.
- ضعي الكفتة على ورق خبز.
- اقطعي البصل إلى دوائر بسمك 1 سم.
- ضعي البصل في وعاء.
- أضيفي الزيت والقرنة وعصير الليمون.
- قلبي البصل بالصلصة جيداً.
- ضعي البصل على الكفتة.
- أضيفي الماء إلى الصوص وخلط.
- ضعي الصوص المتبقي في الوعاء على البصل.
- اطهي لمدة من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى ينضج الصوص وتشرب الطماطم.
- قدمي الكفتة.
- رتبي الكفتة على شكل شرائط.
- ضعي البصل.
- ضعي الطماطم بين الكفتة والطماطم.

- قطعي الطماطم شرائح قليلة رومية
- ضعي في صينية متوسطة الحجم وتوضع
- ضعي البصل مع بقية المكونات.
- اطهي الكفتة مع الطماطم المقلية.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

فتة الكفتة



المقادير

1 فص من الثوم المسحوق
1 ملعقة صغيرة من الملح
½ كوب من البقدونس المقطع
1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة بطريقة جوليان
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الشطة
¼ كوب من بذور الصنوبر
2 ملعقة صغيرة من الزبد + 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي لتحمير بذور الصنوبر

الطريقة

الكفتة:

1. في محضر الطعام يخلط البصل مع البقدونس المقطع لمدة نصف دقيقة فقط.
2. يوضع اللحم المفروم في وعاء كبير الحجم.
3. يضاف خليط البصل والبقدونس إلى اللحم.
4. يضاف الملح والفلفل الحلو.
5. تخلط هذه المكونات معًا باليد جيدًا حتى تختلط تمامًا.
6. تصنع كرات كفتة صغيرة وتخبز في الفرن أو تقلى في ملعقتين كبيرتين من الزيت النباتي.

الفتة:

1. يكسر رغيف الخبز العربي إلى قطع صغيرة.
2. توضع كسرات الخبز في طبق تقديم.
3. يوضع عليها الحمص.
4. توضع كرات الكفتة على الحمص.
5. يخلط الزبادي مع الثوم ويخفقا كي يصبح قوامهما كريميًا.
6. يرش البقدونس المقطع والبصل.
7. تزين ببذور الصنوبر المحمرة ويصب الزبد على الوجه.
8. يرش مسحوق الشطة، ويقدم الطبق.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

دير

ن الكريمة بدرجة

د المطرى

يق متعدد

ة من الملح

كر البني الداكن

ن الزبد الذائب

من مستخلص

ر المظلي من

الطريقة

1. في وعاء يخفق جبن الكريمة مع الزبد، ثم يخلط معهما الدقيق والملح.
2. يبرد الخليط لمدة ساعة.
3. يشكل على شكل كرات بقطر 1 بوصة، ثم يضغط على الكرات في كواب ميني مافن مدهونة بالزبد.
4. لصنع الحشو: تخفق البيضة في وعاء صغير الحجم.
5. يضاف إليها السكر البني والزبد والفانيليا ويخلطوا جيدًا، ثم يضاف التمر.
6. تخبز الكوب [illegible] مئوية لمدة من 25 إلى 30 دقيقة أو حتى تكتسب القشرة اللون الذهبي البني.
7. تبرد على رف معدني.

ت التمر

فطائر الريكوتا المقلية

7 ايام رمضانية من
صقليا

الأرز بالأرضي شوكي (خرشوف)

المقادير

2ر5 لتر من مرق الدجاج
100 جم من الزبد
2 بصلة متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
16 قطعة من قلوب الأرضي شوكي الطازج
أو 600 جم من قلوب الأرضي شوكي المجمد (مقطعة)
1 كجم من أرز الأربوريو
½ كوب من النبيذ الأبيض الخالي من الكحول (عصير العنب الأبيض)
½ كوب من البقدونس المقطع
1 كوب من جبن البارميزان المبشور
500 جم من الزبد
ملح وفلفل أسود

الطريقة

1. يسخن مرق الدجاج في قدر ويترك ليتضج برفق.
2. في قدر أخرى كبيرة الحجم يشوح البصل في الزبد حتى يصبح شديد النعومة.
3. تضاف نصف كمية الأرضي شوكي وتطهى لمدة 3 دقائق.
4. على حرارة متوسطة يضاف الأرز ويقلب بملعقة خشبية لمدة 3 دقائق.
5. تذاب القطع المكرملة بإضافة عصير العنب الأبيض حتى يتبخر تمامًا.
6. يضاف مقدار مغرفتين من المرق وتقلب حتى يتم امتصاص السائل.
7. تضاف مغرفة أخرى من المرق وتقلب.
8. يستمر في جعل الأرز يمتص المرق بمقدار مغرفة في كل مرة مع التقليب المستمر.
9. بعد 10 دقائق من الطهي يضاف الأرضي شوكي المتبقي وتطهى

فطيرة السبانخ والريكوتا

(أو الجبن الأبيض)

المقادير

1 كجم من أوراق السبانخ
1 بصلة خضراء مقطعة إلى شرائح
½ كجم من جبن الريكوتا
(أو جبن الفيتا أو الجبن الأبيض)
جوزة الطيب
1 بيضة مخفوقة
ملح
فلفل
1 عبوة من عجين الباف بيستري
عالي الجودة

الطريقة

1. في قدر توضع أوراق السبانخ والبصلة الخضراء المقطعة (بما فيها الساق الخضراء)، وتقلب على درجة حرارة متوسطة لمدة دقائق قليلة حتى تذبل أوراق السبانخ (ستذبل أوراق السبانخ إلى أقل من ربع الكمية الأصلية). يترك المزيج ليبرد قليلاً، بحيث يصبح دافئًا.
2. يضاف جبن الريكوتا والبيضة المخفوقة والملح والفلفل ورشة من جوزة الطيب، ويخلطوا جيدًا حتى يتكون قوام متجانس.
3. في صينية غير لاصقة (قطرها حوالي 40 سم) توضع طبقة من عجين الباف بيستري.
4. يدهن الوجه ببعض الحليب أو بياض بيضة مخفوق.
5. توضع الفطيرة على الرف الأوسط من فرن مسخن إلى درجة حرارة 200 مئوية لمدة 30 دقيقة تقريبًا.

الحمام المحشي بالفريك

المقادير

4 حمامات كاملة من الحجم المناسب
1 كوب من الفريك (القمح الأخضر)
2 بصلة كبيرة الحجم
حزمة صغيرة من البقدونس
بهارات حسب الرغبة
قوانص وأكباد حمام مقطعة
هيل حسب الرغبة
مستكة
ملح حسب الرغبة
فلفل حسب الرغبة
إبرة وخيط طعام
4 ملعقة كبيرة زيت نباتي

الطريقة

1. يغسل الفريك ويصفى من الماء، وفي وعاء يخلط مع بصلة والبقدونس والبهارات والأكباد والقوانص المقطعة والملح والفلفل.
2. يحشى الحمام بالخليط داخل الجلد أسفل الصدر.
3. تخيط الفتحات بخيط الطعام كي لا يسقط الحشو.
4. يوضع الحمام المحشي في ماء مع الهيل والبصلة الأخرى وحبة مستكة بحجم البازلاء، ويسلق لمدة 20 دقيقة تقريبًا.
5. يرفع الحمام من الماء ويصفى.
6. في مقلاة يحمر الحمام بالزيت حتى يكتسب الجلد اللون البني الذهبي ويكون مقرمشًا من الخارج.

فطيرة الدجاج والفطر

المقادير

½ دجاجة (مسلوقة أو محمرة)
¼ كجم من نوع الفطر المفضل
1 ملعقة صغيرة من الدقيق
1 ملعقة صغيرة من الزبد (يمكن استبداله بالزيت النباتي)
1 كوب من الحليب
جوزة الطيب
ملح حسب الرغبة
فلفل حسب الرغبة
1 عبوة من عجين الباف بيستري عالي الجودة

الطريقة

1. في قدر صغيرة الحجم يوضع الزبد مع الدقيق ويقلبا.
2. عندما يكتسب الدقيق اللون الذهبي تخفض درجة الحرارة ويضاف الحليب أثناء الخفق.
3. تضاف جوزة الطيب والملح والفلفل. ويستمر في التقليب حتى يتم الوصول إلى درجة تماسك مثل البشاميل الخفيف.
4. يضاف الدجاج المخلي من العظام والمقطع ناعمًا.
5. يضاف الفطر مقطعًا، ويقلب المزيج لمدة من دقيقتين إلى 4 دقائق حتى يتم الوصول إلى درجة تماسك متوسطة.
6. في صينية غير لاصقة (قطرها حوالي 40 سم) توضع طبقة من عجين الباف بيستري.
7. يصب الحشو ويوزع بالتساوي على العجين، ثم يغطى بطبقة أخرى من العجين.
8. يدهن الوجه ببعض الحليب.
9. توضع الفطيرة على الرف الأوسط من فرن مسخن إلى درجة حرارة 200 مئوية لمدة 30 دقيقة تقريبًا.

ملاحظة:

1. هذه الوصفة مناسبة تمامًا لاستخدام الدجاج المتبقي من وجبة سابقة.

الدجاج بالشركسية على طريقة الأمهات

المقادير

1 دجاجة كاملة
حبوب هيل
مستكة
2 بصلة
2 فص من الثوم
2 ورقة غار
ملح حسب الرغبة
فلفل حسب الرغبة

مقادير صوص الشركسية:
½ كجم من الجوز
2 ملعقة صغيرة من البقسماط الناعم
1 ملعقة صغيرة من الباربريكا
3 فصوص من الثوم
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الحريف (الشطة)
مرق دجاج حسب الحاجة
ملح حسب الرغبة
فلفل حسب الرغبة

الطريقة

1. تسلق الدجاجة مع توابلها كلها، ويجب التأكد من نضوجها التام، ثم تصفى من المرق وتوضع جانبًا.
2. لإعداد الصوص: في الخلاط الكهربائي يوضع البقسماط مع الجوز والباربريكا والثوم والفلفل الحريف ويخلطوا حتى يتكون عجين ناعم. يضاف المرق تدريجياً حتى يتم الوصول إلى درجة تماسك عالية شبيهة بالبشاميل.
3. يوضع الصوص في قدر ويترك ليغلي برفق لمدة من 10 إلى 15 دقيقة لتمتزج النكهات كلها معًا. ويضاف المزيد من المرق إذا احتاج الأمر.
4. يعد الأرز الأبيض بمرق الدجاج بدلاً من الماء، مع مراعاة أن يكون الأرز لزجًا قليلاً.
5. يقدم الأرز على شكل بركان مع ملء منتصفه بالصوص ووضع قطع مخلية من صدر الدجاجة على الجوانب.
6. يقدم المزيد من الصوص في طبق للصوص.

المسقعة النباتية

صوص بشاميل حسب الحاجة
جبن بارميزان مبشور
موتزاريلا مقطعة إلى شرائح

مقادير التتبيلة:

2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
زعتر (اختياري)
2 فص ثوم
ريحان مقطع
ملح وفلفل حسب الرغبة

الطريقة

1. تخلط مقادير التتبيلة كلها معًا.
2. تدهن شرائح الباذنجان بالتتبيلة وتشوى حتى تنضج.
3. تدهن صينية خبز بزيت الزيتون وتوضع فيها طبقة من الباذنجان.
4. يرش الباذنجان بالريحان المقطع ويصب عليه بعض صوص الطماطم وصوص البشاميل.
5. تضاف التوابل مع الملح والفلفل.
6. توضع طبقة أخرى من الباذنجان تغطي الصينية كلها، ثم توضع عليها طبقة أخرى من صوص البشاميل ويرش جبن البارميزان والموتزاريلا على الوجه.
7. توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة على درجة حرارة 200 مئوية.

صينية البطاطس في الفرن

المقادير

4 ثمار بطاطس كبيرة الحجم صالحة للخبز
3 ثمار طماطم كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح
½ كجم من الستيك البقري أو العجالي المقطع إلى شرائح
½ كوب من عصير الطماطم
بهارات
جوزة الطيب
ملح حسب الرغبة
فلفل حسب الرغبة

الطريقة

1. في صينية خبز توضع المكونات في طبقات بداية بطبقة من البطاطس ثم اللحم ثم الطماطم. تضاف التوابل والملح والفلفل وعصير الطماطم إلى كل طبقة.
2. توضع طبقة من الطماطم في النهاية ويضاف المتبقي من عصير الطماطم.
3. تخبز لمدة ½ ساعة في الفرن على درجة حرارة 200 مئوية أو حتّى تنضج.

المقادير

- 4 أو 5 ثمار بطاطس صالحة للخبز
- 450 جم من النقانق المقرومة
- 10 إلى 12 بيضة
- 1 فلفلة رومية خضراء مقطعة إلى مكعبات
- ملح
- فلفل أسود
- رقائق تورتيلا (اختياري)
- صلصة مكسيكية (اختياري)

الطريقة

1. تقطع البطاطس إلى قطع صغيرة وتغلى في الماء حتى تصبح طرية بما يكفي لثقبها بشوكة، ثم تصفى من الماء.
2. تحمر النقانق في مقلاة كبيرة الحجم مع الفلفلة الرومية الخضراء حتى تنضج النقانق تمامًا.
3. تضاف البطاطس إلى المقلاة وتطهى حتى تبدأ في اكتساب اللون البني.
4. يكسر البيض في وعاء كبير الحجم ويخفق، ثم يصب في المقلاة مع النقانق والبطاطس، ويقلب المزيج حتى يصبح البيض جافًا بالكامل (كما في عجة البيض).
5. يقدم الطبق ساخنًا، ويمكن لفه في رقائق التورتيلا مع الصلصة.

رفيق الإفطار

المقادير

- [illegible] في ماء عادي أو مملح
- [illegible] من الجبن المقطع خشنًا
- [illegible] من الشيدر المبشور
- [illegible] الخضر
- [illegible] من زيت الزيتون البكر
- [illegible]
- [illegible] من الأوريجانو
- [illegible] والفلفل الأسود

الطريقة

1. تصفى التونة وتوضع في وعاء كبير الحجم.
2. يضاف إليها زيت الزيتون والأوريجانو والملح والفلفل ويقلبوا.
3. يوضع الخليط بالملعقة في طبق خبز بابركس كبير الحجم.
4. تضاف الطبقة العلوية: الجوز والزيتون الأخضر وجبن الشيدر.
5. يوضع الطبق في الفرن وتشوى المحتويات لعدة دقائق حتى يذوب الجبن ويتحمص الجوز.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

تونة تذوب في الفم

المقادير

12 دبوس دجاج

½1 كوب من رقائق الذرة (كورن فليكس) المسحوقة

½1 كوب من الدقيق

1 ملعقة صغيرة من الملح المنكه بالبصل

1 ملعقة صغيرة من الملح المنكه بالكرفس

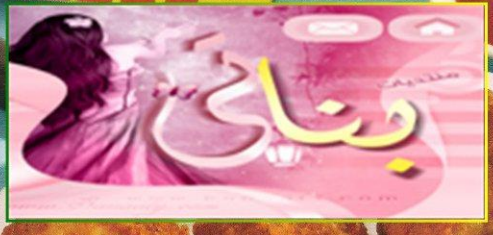
½ ملعقة صغيرة من الملح المنكه بالثوم

½ ملعقة صغيرة من ملح الطعام

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

الطريقة

1. في وعاء، تخلط رقائق الكورن فليكس مع الدقيق وأنواع الملح.
2. تغسل دبابيس الدجاج بالماء البارد، ثم يغمس كل منها في خليط الدقيق.
3. يسخن بعض الزيت في مقلاة عميقة.
4. باستخدام ملقاط يوضع كل دبوس بحذر في المقلاة ويحمر على نار من متوسطة إلى عالية الحرارة لمدة 15 دقيقة تقريبًا أو حتى يكتسب اللون البني الذهبي ويصبح مقرمشًا وناضجًا تمامًا.
5. باستخدام الملقاط ترفع دبابيس الدجاج من المقلاة وتصفى من الزيت على مناشف ورقية.



منتدى بناتي
www.banaaty.com

الدجاج المقلي المقرمش

الدجاج المخبوز بالبرتقال

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

- ... قطع الدجاج
- ... من البطاطس
- ... مقطعة إلى شرائح
- ... عصير البرتقال
- ... من كراث كالبفورنيا
- ... من مرق الدجاج
- ... أوراق من المريمية الطازجة
- ... مطحون
- ... بقدر حسب الذوق

الطريقة

1. تغسل قطع الدجاج وتصفى من الماء.
2. تقشر البطاطس وتقطع إلى أرباع.
3. تقطع أطراف الكراث ويقطع الكراث إلى نصفين بالطول.
4. توضع البطاطس والكراث في قاع صينية خبز كبيرة الحجم، ويرش عليهم ملح وفلفل أسود حسب الذوق.
5. توضع شرائح البرتقال فوق البطاطس والكراث، ثم توضع عليها قطع الدجاج.
6. يرش زيت الزيتون على الدجاج، ويتبل بالملح والفلفل الأسود.
7. توضع المريمية الطازجة على الوجه، أو ترش 2 ملعقة من المريمية الجافة على الدجاج.
8. يصب عصير البرتقال ومرق الدجاج.
9. يخبز الدجاج في الفرن على درجة حرارة 350 فهرنهايت (180 مئوية) لمدة ساعة وربع.
10. يقدم في طبق مع الخبز الفرنسي أو الأرز البري وسلطة.

المقادير

1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة إلى مكعبات

½ فليفلة رومية خضراء مقطعة إلى مكعبات

2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون

450 جم من الدجاج (أوراك الدجاج المخلية من الجلد)

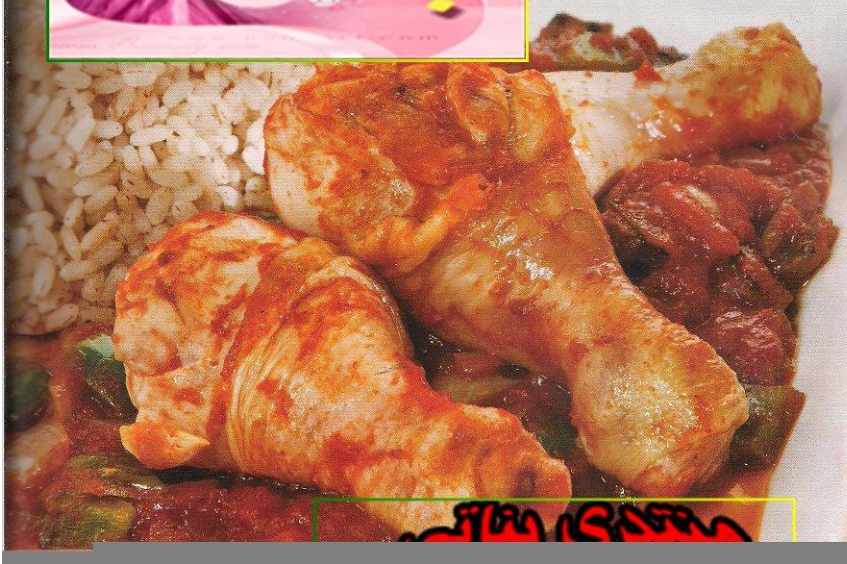
2 كوب من صلصة الطماطم

450 جم من الأوراق الخضراء (السبانخ المقطعة مثلاً)

3 أكواب من الأرز البني المطبوخ

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يشوح البصل مع الفلفل الأخضر في الزيت لمدة 3 دقائق.
2. يضاف الدجاج ويحمر على جميع الجوانب.
3. تضاف الصلصة والأوراق الخضراء وتقلب، ثم تغطى القدر وتخفض درجة الحرارة ويطهى المزيج لمدة من 15 إلى 20 دقيقة حتى ينضج الدجاج جيداً.



منتدى بناتي
www.banaaty.com

كسرولة البيض

المقادير

- ملعقة رومية خضراء مقطعة ناعمًا
- ملعقة رومية حمراء مقطعة ناعمًا
- ملعقة كبيرة من الزيت
- بيضات مخفوقة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- كوب من الحليب
- كوب من جبن الشيدر المبشور
- فلفل أسود حسب الذوق
- كوب من البقسماط

الطريقة

1. يطهى الفلفل الرومي في 1 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة الحجم حتى يصبح طريًا.
2. يخفق البيض ويضاف إلى الفلفل في المقلاة.
3. يطهى الخليط على نار متوسطة الحرارة حتى تبدأ أطراف البيض بالنضوج، ثم يرفع الخليط من المنتصف ويقلب باستخدام سباتولا ويستمر بالتقليب حتى ينضج تمامًا (كما في طريقة عمل عجة البيض).
4. يصب خليط البيض بعد أن ينضج في طبق كسرولة بمساحة 9x13.
5. في قدر صغيرة الحجم توضع ملعقة الزيت الأخرى مع الحليب وجبن الشيدر والملح والفلفل حسب الرغبة.
6. بمجرد أن يصبح الخليط سميكًا وتخرج منه فقاقيع يصب في الكسرولة على البيض.
7. يرش البقسماط على الوجه.
8. يخبز في الفرن على درجة حرارة 175 درجة مئوية لمدة من 10 إلى 15 دقيقة.

الدجاج بالمانجو الشهي

المقادير

1 كجم من صدور الدجاج المخلية من العظام والجلد
زيت نباتي
2 فص من الثوم المفروم
1 بصلة صغيرة الحجم مقطعة
3 عبوات (وزن 8 أوقية) من حليب جوز الهند
4 ثمار من المانجو المقشرة والمقطعة إلى شرائح
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تقطع صدور الدجاج إلى أرباع.
2. في قدر حديدية صغيرة يشوح الثوم مع البصل في الزيت.
3. يضاف حليب جوز الهند وشرتان من المانجو وصدور الدجاج.
4. يغلى المزيج غليانًا خفيفًا، ثم تخفض درجة الحرارة ويطهى المزيج لمدة 15 دقيقة، مع مراعاة ألا ينفصل حليب جوز الهند، وإلا يغلى المزيج غليًا عنيفًا.
5. بمجرد نضوج الدجاج يضاف الملح والفلفل حسب الرغبة، ثم تضاف ثمرتا المانجو الأخريان وتقلبا.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

المقادير

350 جم من ستيك اللحم البقري

½ كوب من تتبيلة السلطة الإيطالية المعلبة قليلة السعرات

½ كوب من بشر الليمون الحامض المقطع ناعمًا

¼ كوب من عصير الليمون الحامض

2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقصوصة

¼ كوب من البصل المقطع

¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق

6 أكواب من خضروات السلطة

2 ثمرة طماطم صغيرة مقطعة إلى شرائح

1 ثمرة أفوكادو صغيرة الحجم (مقطعة إلى أنصاف ومفرغة من البذور ومقشرة ومقطعة إلى شرائح)

الطريقة

1. تعمل شقوق مائلة في جانبي الستيك تفصل كل منها 1 بوصة عن الآخر، ثم يوضع الستيك في كيس بلاستيكي في طبق مسطح وينحى جانبًا.
2. في برطمان ذي رأس ملولب تخلط تتبيلة السلطة مع بشر وعصير الليمون الحامض والكزبرة، ويغلق البرطمان ويرج جيدًا، ثم يصب نصف الخليط في وعاء صغير الحجم ويغطى ويوضع في الثلاجة حتى التقديم.
3. يضاف البصل إلى النصف الآخر من خليط التتبيلة في البرطمان ويغطى البرطمان ويرج جيدًا، ثم تصب محتوياته على الستيك داخل الكيس البلاستيكي، ثم يغلق الكيس ويقلب لتغطي التتبيلة الستيك، ثم يوضع الكيس في الثلاجة لمدة 24 ساعة مع تقليبه من وقت إلى آخر.
4. يصفى الستيك من التتبيلة ويرش بالملح و... ثم يشوى على رف مشواة دون تغطيته (... الفحم مباشرة) على درجة حرارة 70 ... لمدة من 17 إلى 21 دقيقة مع تقليبه مرة واحدة للحصول على درجة نضوج متوسط...

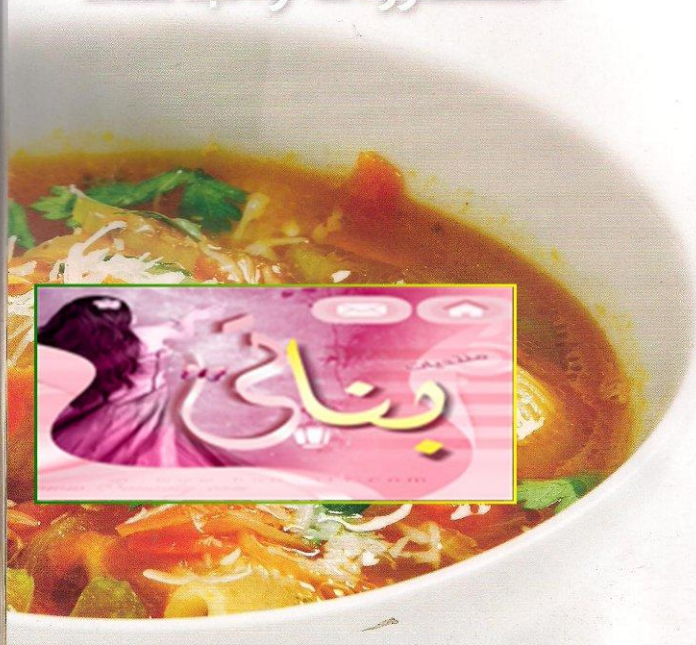
للتقديم: يقطع الستيك إلى شرائح رفيعة، وترتب خضروات السلطة والطماطم والأفوكادو في أطباق تقديم ويوضع عليها الستيك، ثم ترش التتبيلة المحفوظة.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

اللحم البقري المشوي وسلطة الأفوكادو مع صوص الكزبرة والليمون الحامض

منتدى بناتى
www.banaaty.com

شوربة الخضروات والباستا



المقادير

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون
بصلة مفرومة
فص ثوم مهروس
جزر مبشور خشنًا
كرفس مقطع
كوب من الكرفس المقطع إلى شرائح
رقيقة
مكعب مرق الدجاج
كوب من الماء
كوب من الباستا الصدفية
ملعقة صغيرة من البارميزان المبشور
طماطم مفرومة من البقدونس الطازج
مفرومة

الطريقة

في قدر صغيرة يسخن الزيت على نار متوسطة الحرارة، ثم يضاف الثوم ويحمر لمدة 15 ثانية، ثم يضاف الجزر والبصل والكرفس ويقلب المزيج لمدة من 5 إلى 7 دقائق أو حتى تصبح الخضروات طرية مع التقليب المستمر.

يضاف المرق والماء ويغلى المزيج ثم تضاف الباستا الغير مطبوخة وتغلى لمدة من 7 إلى 8 دقائق أو حتى تصبح الباستا طرية.

يقدم برش بعض من جبن البارميزان والبقدونس على كل

شوربة الدجاج
والخضروات
بناي

المقادير

1 ثمرة قرع عسلي (مقشرة ومفرغة من البذور ومقطعة إلى قطع بحجم 1 بوصة، حوالي 4 أكواب)
1 فلفلة رومية حمراء وأخرى خضراء مقطعتان
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا
½ ملعقة صغيرة من الملح المنكه بالتوابل
½ ملعقة صغيرة من أوراق الريحان المجففة
¼ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 220 مئوية.
2. ترش صينية خبز برشاش الطبخ.
3. في وعاء كبير الحجم تخلط جميع المكونات معًا حتى يتغطى بها القرع والفلفل، ثم يفرد الخليط في الصينية.
4. يشوى القرع والفلفل مع عدم تغطيتهما لمدة من 25 إلى 30 دقيقة مع تقليبهما مرة واحدة حتى يصبح القرع طريًا.

المقادير

2 ملعقة صغيرة من زيت الكانولا
¾ كوب من الجزر المقطع إلى شرائح رفيعة
½ كوب من الكراث المقطع ناعمًا
⅓ كوب من الفلفل الأصفر الحلو المقطع
⅓ كوب من البصل المقطع ناعمًا
1 فص مفروم من الثوم
2 كوب من مرق الدجاج
1 رطل من البطاطا (مقشرة ومقطعة إلى أنصاف بالطول وإلى شرائح رفيعة بالعرض)
1 ثمرة بطاطس صغيرة الحجم (مقشرة ومقطعة إلى نصفين بالطول وإلى شرائح رفيعة بالعرض)
1/8 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق
1 ورقة غار
¼ كوب من الجوز المقطع المحمص

الطريقة

1. في قدر كبيرة الحجم يسخن الزيت على نار من متوسطة إلى عالية الحرارة، ثم يضاف الجزر والكراث والفلفل الحلو والبصل والثوم ويطهى الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى تصبح الخضروات طرية مع التقليب المستمر.
2. يضاف المرق والبطاطا والبطاطس والفلفل الأسود وورقة الغار، ويغلى الخليط ثم تخفض درجة الحرارة، ويترك لينضج برفق لمدة من 15 إلى 20 دقيقة أو حتى تصير البطاطس والبطاطا طرية، ثم ترفع ورقة الغار وترفع القدر عن النار وتبرد الشوربة قليلاً.
3. ينقل نصف الشوربة إلى خلاط كهربائي أو معالج طعام، ثم تضرب حتى تصبح ناعمة. وتكرر العملية مع النصف الآخر من الشوربة، ثم تعاد الشوربة إلى القدر وتسخن.
4. يرش بعض الجوز المحمص على كل حصة مقدمة.

سلطة الدجاج على طريقة سيشوان

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

- ... من زيت الطهي
- ... من زيت السمسم
- ... من الثوم
- ... من الزنجبيل الطازج المبشور
- ... من الفلفل الأبيض
- ... من صوص الصويا قليل الصوديوم
- ... من خل الأرز
- ... من صدور الدجاج (مخلية من العظم ووزن 350 جم)
- ... من البذور ومقطعة
- ... من السكر
- ... من الحجم مقطعة لشرائط بحجم
- ... من البصل الروسي
- ... من الحجم (مقطعتان إلى أرباع
- ... من الرفيع بسمك ½ بوصة)
- ... من الفلفل الأحمر الطازج
- ... من مقطعة
- ... من الفول السوداني الغير مملح

الطريقة

في قدر صغيرة الحجم يسخن زيت الطهي وزيت السمسم على حرارة من متوسطة إلى عالية لمدة دقيقة، ثم يحمر الثوم والزنجبيل في الزيت الساخن لمدة دقيقة قبل أن ترفع القدر عن النار وتضيف إليها الخل وصوص الصويا و3 ملاعق كبيرة من الماء، ثم تبرد بالكامل.

يغسل الدجاج ويصفى من الماء، ثم يوضع في كيس بلاستيكي في طبق عميق، ثم يصب نصف خليط الصوص على الدجاج ويحتفظ بالباقي. يغلق الكيس وينقل إلى الثلاجة لمدة من 4 ساعات إلى ليلة كاملة.

في الوقت الذي تعد التتبيلة عن طريق خلط المتبقي من الصوص مع 2 ملعقة كبيرة من الماء والسكر والفلفل، ثم يغطى ويبرد لمدة ساعة أو طوال الليل في حالة رغبتك أقوى.

يصفى الدجاج من التتبيلة، ثم يشوى على صينية مدهون بالقليل من الزيت مع تقليبة المشواة حتى يفقد الدجاج لونه الوردي، مع تقليبه مرة واحدة.

يرص الخس في أطباق التقديم، ويوضع عليه خليط الخيار والجزر، ثم الدجاج والفطر والبصل الأخضر والفول السوداني، وترش ملعقة كبيرة من التتبيلة على كل حصة.

سمك الهامور المشوي والكراث مع صوص الخردل

المقادير

½ كجم من فيليه سمك الهامور
2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي الأبيض
2 ملعقة كبيرة من الخردل ذي الحبة الخشنة
1 ملعقة كبيرة من الماء
4 ملاعق صغيرة من زيت الزيتون
1 فص مفروم من الثوم
4 قطع صغيرة من الكراث
3 فصوص مفرومة من الثوم
¼ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المسحوق
2 ثمرة طماطم كرزية مقطعة إلى نصفين
2 أو 3 ثمار من الثوم المعمر للتزيين

الطريقة

1. يغسل السمك ثم يجفف من الماء باستخدام مناشف ورقية، ثم يقطع إلى 4 قطع متساوية، ثم يوضع في الثلاجة إلى أن يأتي وقت استخدامه.
2. في وعاء صغير الحجم يخلط الخل البلسمي الأبيض مع الخردل والماء و2 ملعقة من زيت الزيتون والثوم الواحد، ثم يوضع الخليط جانبًا.
3. تشذب جذور الكراث وتقطع منه الرؤوس، ثم تزال طبقة أو طبقتان خارجيتان منه ويغسل.
4. في قدر متوسطة الحجم يخلط الكراث مع كمية قليلة من الماء، ثم يغلى الماء بالكراث، قبل أن تخفض درجة الحرارة ويترك لينضج برفق لمدة 3 دقائق، ثم يصفى من الماء ويدهن بملعقة من زيت الزيتون المتبقي.
5. في وعاء صغير الحجم تخلط ملعقة زيت الزيتون الأخيرة مع الـ3 فصوص من الثوم والملح والفلفل، ثم يفرد الخليط بالتساوي على السمك ويفرك السمك به باستخدام الأصابع.
6. يوضع السمك والكراث على رف مشواة مدهون بالزيت دون تغطية المشواة وعلى الفحم مباشرة ويشوى السمك لمدة من 8 إلى 12 دقيقة حتى يتقشر السمك بسهولة عند اختباره بشوكة، مع قلب السمك والكراث مرة واحدة أثناء الطهي برفق.
7. يقطع الكراث إلى قطع بحجم ½ بوصة ويقسم مع السمك بالتساوي على 4 أطباق تقديم، ثم يرش السمك والكراث بخليط الخردل والخل، ويزين كل طبق بالطماطم الكرزية والثوم المعمر.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

2 كوب من الكراث المقطع (الجزء الأبيض فقط من 3 شار كراث متوسطة الحجم)

4 فصوص مفرومة ناعمًا من الثوم

ملح

2 كوب من الجزر (مقشر ومقطع إلى حلقات)

2 كوب من البطاطس (مقشرة ومقطعة إلى مكعبات)

2 كوب من الفاصوليا الخضراء الطازجة (مقطعة إلى قطع بحجم ¾ بوصة)

2 لتر من مرق الدجاج أو مرق الخضروات

4 أكواب من الطماطم (مقشرة ومفرغة من البذور ومقطعة)

حبوب كوزين من الذرة

1 عبوة من الفاصوليا الحمراء (مغسولة ومصفاة)

1 عبوة من الحمص (مغسول ومصفى)

½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون

¼ كوب من البقدونس المقطع

1 أو 2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الطازج

جبن بارميزان طازج مبشور

الطريقة

1. يسخن الزيت في قدر كبيرة الحجم ذات قاع ثقيل على نار من منخفضة إلى متوسطة الحرارة، ثم يضاف إليه الكراث والثوم ورشة من الملح ويتم طهيهما حتى يبدأ في أن ينعما، ثم تضاف البطاطس والجزر والفاصوليا الخضراء ويستمر في الطهي لمدة من 4 إلى 5 دقائق مع التقليب من وقت إلى آخر.
2. يضاف المرق وترفع درجة الحرارة إلى عالية حتى يغلي الخليط غلياناً خفيفًا، ثم تضاف الطماطم والذرة والفاصوليا الحمراء والحمص والفلفل، ثم تخفض درجة الحرارة وتطهى الخضروات حتى تصبح طرية بحيث يمكن أن تخترقها شوكة.
3. ترفع الخضروات عن النار ويضاف البقدونس وعصير الليمون، ثم يضاف الملح حسب الذوق، وتقدم في الحال مع رش جبن البارميزان المبشور على الوجه.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

شوربة الخضار

المقادير

250 جم من ستيك اللحم البقري المظلي من العظام (مقطع إلى قطع بسمك ½ بوصة)

¼ ملعقة صغيرة من الملح

1/8 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

4 أكواب من أوراق الخس الرومي (مقطع إلى قطع بحجم اللقيمات)

½ بصلة حمراء متوسطة الحجم (مقطعة إلى شرائح رفيعة ومفصولة الحلقات)

1 كوب من الطماطم الكرزية المقطعة إلى أنصاف

½ كوب من جبن الفيتا المفتت

1 وصفة لصوص الليمون

الطريقة

1. يشفّى الدهن من اللحم، ثم يرش اللحم بالملح والفلفل الأسود.
2. يوضع اللحم على رف غير مسخن لقدر ذات مشواة، ويشوى حتى مسافة 3 إلى 4 بوصات من النار حتى الوصول إلى درجة النضوج المرغوبة، مع تقليبه مرة واحدة في منتصف عملية الشواء، ثم يقطع إلى شرائح.
3. يقسم الخس الرومي بين 4 أطباق، ثم توضع عليه شرائح اللحم والبصل الأحمر والطماطم وجبن الفيتا، ثم يرش صوص الليمون.
4. لإعداد صوص الليمون، في وعاء ذي غطاء، ملوب يخلط ¼ كوب من زيت الزيتون مع ½ ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور ناعماً، ملاعق كبيرة من عصير الليمون، ملعقة كبيرة من الأوريجانو المفروم المقصوص أو 1 ملعقة صغيرة من الأوريجانو المجفف المسحون و2 فص مفروم من الثوم. يغطى البرطمان ويرج جيداً، ثم يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.

منتدى بناتي
www.banaaty.com

سلطة اللحم البقري البحر
متوسطية مع صوص الليمون

المقادير

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا

450 جم من الروبيان متوسط الحجم (مقشر ومنزوع منه العرق الأسود والذيل، مذاب إذا كان مجمدًا)

4 بصلات خضراء متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح

1 فليفلة هالبينو طازجة متوسطة الحجم (مفرغة من البذور ومقطعة)

1 ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور

1 ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر الطازجة (أو ½ ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف)

1 عبوة من الطماطم العضوية المقطعة إلى مكعبات (غير مصفاة)

1½ كوب من الكسكس الغير مطبوخ (من القمح كامل الحبة)

الطريقة

1. في مقلاة بسخن الزيت على حرارة من متوسطة إلى عالية، ثم يضيف فيه الروبيان والبصل الأخضر والفلفل وقشر البرتقال والزعتر لمدة دقيقة واحدة من التقليب المستمر.
2. تضاف الطماطم وتقلب حتى الغليان، ثم تقلل درجة الحرارة وينضج المزيج برفق غير مغطى لمدة 5 دقائق مع التقليب من وقت لآخر حتى يصبح لون الروبيان ورديًا ويصبح الصوص سميكًا بعض الشيء.
3. في تلك الأثناء يعد الكسكس حسب التعليمات الموضحة على العبوة.

الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط البقدونس مع الملح ورقائق الفلفل الأحمر والزنجبيل والكمون والكزبرة، ثم يضاف الزبادي وعصير الليمون والثوم.
2. يضاف الدجاج إلى الوعاء ويقلب مع الخليط.

6. يوضع المزيد من الزيت في المقلاة وتكرر العملية حتى ينضج الدجاج كله.

برجر الخضروات بالجبن والفطر

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

4 قطع مجمدة من برجر الخضروات
1 برطمان (وزن 130 جم) من الفطر المقطع إلى شرائح (مصفى)
4 شرائح من جبن الشيدر قليل الدسم
¼ كوب من المايونيز الخالي من الدسم
4 أرغفة خبز هامبرجر كاملة الحب
4 شرائح من الطماطم
4 أوراق من الخس
كاتشب ومسطردة (اختياري)

الطريقة

1. تسخن مشواة الغاز أو مشواة الفحم إلى درجة حرارة متوسطة، ثم يوضع عليها برجر الخضروات وتغطى المشواة ويشوى البرجر لمدة من 6 إلى 9 دقائق مع تقليبه مرة واحدة حتى يسخن تمامًا.
2. يقسم الفطر بالتساوي على البرجر ويوضع فوقه الجبن، ثم تغطى المشواة لمدة دقيقة أو دقيقتين حتى يذوب الجبن.
3. تفرد ملعقة كبيرة من المايونيز على كل رغيف، ويقدم البرجر في الخبز مع الطماطم والخس والكاتشب والمسطردة.

المقادير

1 رطل من براعم الهليون الطازجة
1 كوب من ذرة الأكواز الكاملة المجمدة
2 [illegible]

الطريقة

1. تقطع أطراف الهليون الجامدة، ثم تقطع الأعواد إلى قطع بحجم 1 بوصة.
2. في قدر يسخن ½ كوب من
3. في وعاء صغير الحجم يخلط الخردل

الدجاج البحر متوسطي مع الكسكس

المقادير

مقادير الدجاج:

1 كوب من الحبوب قليلة السعرات
6 صدور دجاج مخلية من العظام والجلد
½ ملعقة صغيرة من الملح
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
¼ كوب من الحليب المقشود الطازج
1 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطع

مقادير الخضروات:

¼ كوب من زيت الكانولا
1 ثمرة كوسة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح (2 كوب)
1 باذنجانة صغيرة الحجم غير مقشرة مقطعة إلى مكعبات (2 كوب)
1 برطمان من الفلفل الرومي الأحمر المشوي (مصفى ومقطع إلى شرائط بحجم ½ بوصة)
½ بصلة حمراء كبيرة الحجم مقطعة إلى شرائح ومفصولة الحلقات
1 فص ثوم كبير مقطع ناعمًا
3 ملاعق كبيرة من الماء
4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض

مقادير الكسكس:

1½ كوب من الماء
1 كوب من كسكس القمح الكامل (غير مطبوخ)
¼ ملعقة صغيرة من الملح

للتزيين:

ليمون حامض مقطع إلى فصوص

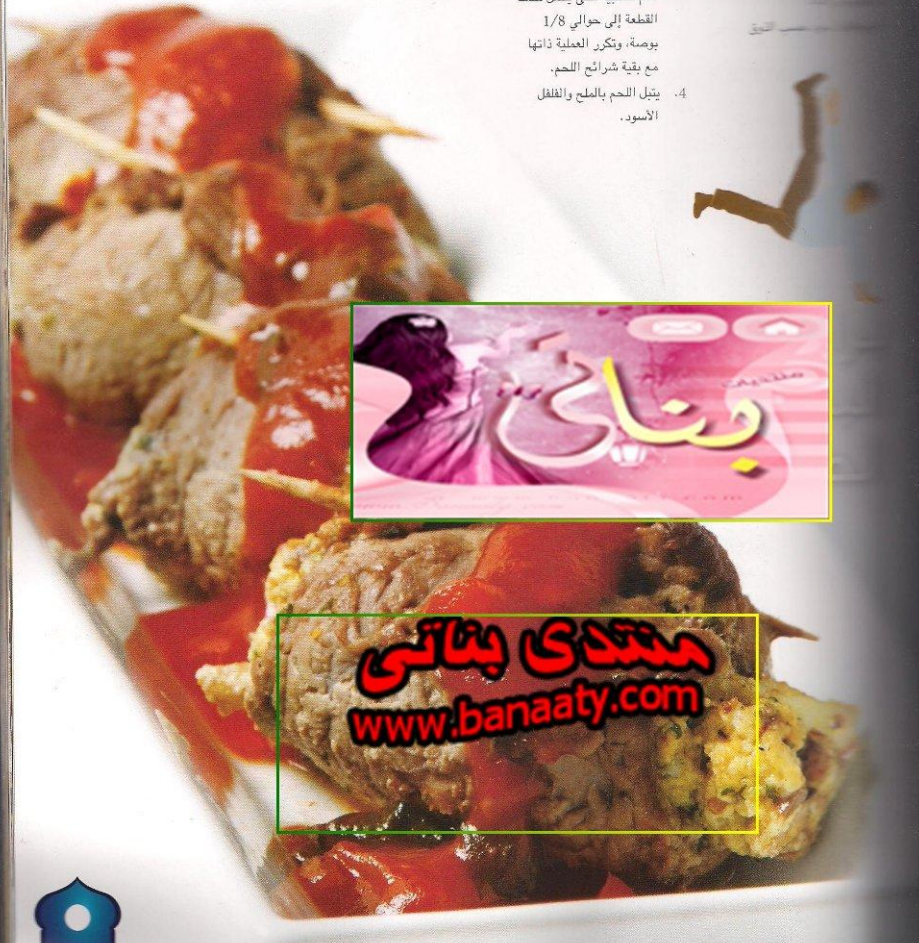
الطريقة

1. توضع الحبوب في كيس بلاستيكي لحفظ الطعام، ثم يغلق الكيس وتسحق الحبوب باستخدام نشابة أو مطرقة لحم
2. يرش جانبا صدور الدجاج بالملح والفلفل.
3. في طبق مسطح يوضع الحليب وفي طبق مسطح آخر توضع الحبوب مع البقدونس، ثم يغمس الدجاج في الحليب، وبعدها في الحبوب المسحوقة.
4. في مقلاة غير لاصقة تسخن ملعقتان من الزيت على نار متوسطة الحرارة، ويطهى فيه الباذنجان والكوسة والفلفل الرومي والبصل والثوم لمدة 3 دقائق مع التقليب من وقت إلى آخر.
5. يضاف الماء وعصير الليمون الحامض ويستمر في الطهي لمدة دقيقة واحدة حتى تصبح الخضروات طرية وهشة.
6. في تلك الأثناء يسخن الـ1½ كوب من الماء في قدر مع الـ½ ملعقة صغيرة من الملح حتى الغليان. ثم يضاف الكسكس وتغطى القدر وترفع عن النار وتترك الكسكس لمدة 5 دقائق حتى يمتص الماء ثم يقلب باستخدام شوكة.
7. يوضع الكسكس في طبق تقديم كبير الحجم، ثم يوضع عليه الدجاج والخضروات.

بناتي
منتدى بناتي
www.banaaty.com

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يشفى الدهن من اللحم، وتقطع كل قطعة ستيك بالعرض إلى 4 شرائح.
3. توضع شريحة من اللحم البقري بين قطعتين من الورق المشمع، ويضرب عليها برفق باستخدام مطرقة لحم خشبية حتى يصل سمك القطعة إلى حوالي 1/8 بوصة، وتكرر العملية ذاتها مع بقية شرائح اللحم.
4. يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود.
5. في وعاء يخلط البيض مع الجبن والبقدونس والثوم والأوريجانو والملح والفلفل، وباستخدام ملعقة يوضع بعض الخليط في كل شريحة لحم ثم تلف، وتغلق كل لفافة باستخدام خلة أسنان.
6. توضع لفائف اللحم في صينية خبز وتغطى الصينية بورق الألومونيوم، ويخبز اللحم في الفرن حتى ينضج.
7. لإعداد صوص الطماطم والريحان: يشوح الثوم في الزيت الساخن، ثم يضاف إليه صوص الطماطم الجاهز من العبوة أو الزجاجة ويترك لينضج برفق لمدة من دقيقتين إلى 3 دقائق قبل إضافة أوراق الريحان بعدما ينضج الخليط.



شوربة العدس بالطماطم

منتدى بناتى
www.banaaty.com

المقادير

1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون أو زيت الكانولا
1 بصلة كبيرة الحجم مقطعة ناعمًا (1 كوب)
1 عود كرفس متوسط الحجم (مقطع إلى قطع بحجم ½ بوصة)
2 فص مقطع ناعمًا من الثوم
2 جزرة متوسطة الحجم (مقطعتان إلى قطع بحجم ½ بوصة)
1 كوب من العدس المجفف (منقى ومغسول)
4 أكواب من مرق الخضروات
1 ملعقة صغيرة من أوراق الزعتر المجففة
¼ ملعقة صغيرة من الفلفل
1 ورقة غار مجففة
1 عبوة من الطماطم المقطعة إلى مكعبات (غير مصفاة)

الطريقة

1. في قدر يسخن الزيت على نار من متوسطة إلى عالية الحرارة، ثم يضاف إليه البصل والكرفس والثوم ويطهوا لمدة 5 دقائق مع التقليب المستمر حتى ينعموا.
2. تضاف المكونات الأخرى باستثناء الطماطم وتسخن حتى الغليان، ثم تخفض درجة الحرارة وتترك محتويات القدر لتنضج برفق لمدة من 15 إلى 20 دقيقة أو حتى يطرى العدس والخضروات.
3. تضاف الطماطم وتقلب، وينضج المزيج برفق غير مغطى لمدة 15 دقيقة أخرى أو حتى يسخن تمامًا، ثم ترفع منه ورقة الغار.

ملاحظات:

1. مع احتواء هذه الشوربة على البصل والكرفس والجزر والعدس والطماطم فإنها نباتية كاملة، ويمكن جعلها وجبة كاملة إذا قدمت مع خبز البيتا ثلاثي الحبة.

المقادير

- ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني
- ملعقة كبيرة من صوص الترياكي
- ملعقة كبيرة من السكر البني المعلب
- ملعقة كبيرة من الماء الساخن
- ملعقة صغيرة من زيت السمسم أو زيت
- [illegible] من عريلا الدقيق لإعداد

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم تخفق زبدة الفول السوداني مع صوص الترياكي والسكر البني والماء والزيت باستخدام خفاقة حتى يتكون خليط ناعم.
2. يفرد حوالي 1½ ملعقة كبيرة من خليط زبدة الفول السوداني على كل شريحة تورتيلا، ثم توضع على كل واحدة شريحتان من الدجاج، حوالي ½ كوب

ملاحظات:

1. تقدم هذه اللفائف آسيوية النكهة مع ¼ ثمرة أناناس طازجة مقطعة مرشوش عليها 1 ملعقة صغيرة من جوز الهند، وستضيف هذه الإضافة 3½ من الكربوهيدرات.

منتدى بناتى
www.banaaty.com

لفائف بوريتوس الدجاج الآسيوية

منتدى بناتى
www.banaaty.com

كسرولة التونة

ير

تا الفارفالي الصغيرة أو العادية
ن الزبد
ء مشذبة ومقطعة إلى شرائح رفيعة
الثوم المفروم
ق متعدد الاستخدامات

1 كوب من الحليب
1 كوب من مرق الدجاج
1¼ كوب من جبن البارميزان المبشور (حوالي 4 أوقيات، مقسم)
1/8 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
رشة من جوزة الطيب

2 عبوة من التونة (150 جم تقريباً، مصفاة)
1½ كوب من البازلاء المجمدة المطبوخة
ملح حسب الذوق
1 كوب من البقسماط الطازج
2 ملعقة كبيرة من الزبد

3 مئوية.

ملح حسب
نقل إلى
بالماء

7. يضاف الحليب ومرق الدجاج ويطهى الخليط حتى يصبح سميكًا.
8. يضاف 1 كوب من جبن البارميزان مع الفلفل

11. يقلب البقسماط مع الزبد حتى يختلطا، ثم يرش الخليط فوق طبقة البارميزان.
12. تخبز محتويات الصينية لمدة 25 دقيقة، أو حتى

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يخلط قشر الليمون الحامض مع عصيره والعسل والشبت والزيت.
2. في صينية خبز زجاجية ترص قطع فيليه السلمون، بحيث يكون الجانب الذي به الجلد إلى أعلى، في طبقة واحدة، ثم تصب التتبيلة على السلمون، ويراعى أن تغطي التتبيلة الجوانب كلها، ثم تغطى الصينية بغلاف بلاستيكي وتوضع في الثلاجة لمدة من 20 إلى 30 دقيقة.
3. يرفع السلمون من التتبيلة ويتم التخلص منها، ثم يرش السلمون بالملح.
4. يوضع الجانب الذي به الجلد من السلمون على مشواة ويشوى لمدة من 10 إلى 15 دقيقة، أو حتى يقشر السلمون بسهولة باستخدام
5. في تلك الأثناء تخفق مقادير الليمون الحامض باستخدام كهربائية.

ملاحظات:

1. حيلة صحية: من المفيد أن تعتادوا على تقديم السمك مرة واحدة في الأسبوع على الأقل، فالسلمون مليء بأحماض أوميجا 3 الدهنية المفيدة للقلب، بالإضافة إلى أنه لذيذ!
2. يقدم الطبق مع الباستا أو الأرز وسلطة السبانخ والمانجو.